

令和3年度仙台市障害者健康指導教室

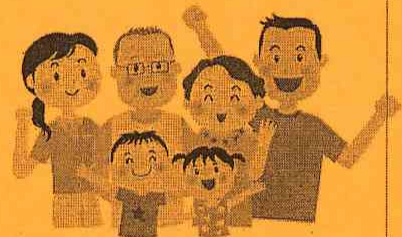
～体に負担のかからないダイエットについて～

ダイエット（減量）は、誰しもが一度はチャレンジしたことがあるものです。ですが、途中で挫折してしまったり、目標を達成してもリバウンドしてしまったり、そもそも正しいダイエット（減量）の仕方がわからなかったり…。

本教室では、肥満について学び、体に負担のかからない正しいダイエット（減量）の仕方について紹介させていただきます。

日時 令和3年9月25日（土）10：30～12：00

内容 体に負担のかからないダイエットについて



対象 仙台市内に居住する身体障害当事者、ご家族など 15名

会場 仙台市若林障害者福祉センター 研修室大

費用 無料

講師 仙台市若林障害者福祉センター 門間 鈴加 看護師

申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和3年9月18日（土）までに、郵送等にて社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。

《問合せ・申込先》

社会福祉法人
仙台市障害者福祉協会
〒980-0022
仙台市青葉区五橋
二丁目12番2号
TEL266-0294
FAX266-0292

仙台市若林障害者福祉センターまでのアクセス

交通機関／仙台市営バス
薬師堂駅 バス乗り場
①のりば 20系統、412系統
市営バス霞の目営業所前行き
→霞の目営業所前下車 徒歩10分
②のりば 50系統、X50系統、
415系統
市営バス霞の目営業所前行き
→霞の目営業所前下車 徒歩10分
70系統、417系統
市営バス霞の目営業所前行き
→遠見塚小学校前下車 徒歩3分

