



椅子に座ってできる健康体操

～弱った筋力を鍛えよう！～



運動不足と感じている・・・

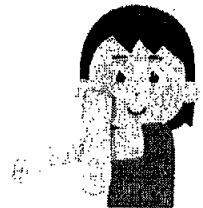


「最近運動の機会がない」「体重が増加傾向」

「1日当たりの歩数の減少している」

「うまく身体が動かせない」

こんな方におすすめです！



新型コロナウイルス感染症により、外出や運動の機会が減っている現在、上記のような体への悪影響が報告されています。

本教室では日々の健康維持と、運動不足解消を目的として、自宅でもできる体操を学びます。

日時 令和3年9月27日(月) 13:30～15:00

参加費 無料

対象 仙台市内に居住する身体障害当事者、ご家族、関係者など 各15名程度

会場 仙台市福祉プラザ1階 プラザホール

持ち物 タオル、飲み物。動きやすい服装と靴でお越しください。

講師 YAGOメディカルフィットネスクラブ 滝口 義光 氏

申込 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17日(金)までに当協会へお申し込み下さい。

(お電話でも受け付けます。022-266-0294)

感染予防のため、各自マスク着用にご協力をお願いいたします。

《問合せ・申込先》

社会福祉法人

仙台市障害者福祉協会

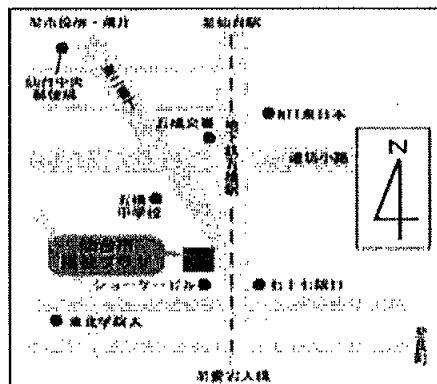
〒980-0022

仙台市青葉区五橋

二丁目12番2号

TEL266-0294

FAX266-0292



仙台市福祉プラザまでのアクセス

【バス】市営バス・宮城交通バス

(仙台駅前から約3分)

「五橋駅」下車 徒歩4分

「福祉プラザ前」下車 徒歩3分

【地下鉄】市営地下鉄南北線

(仙台駅から「富沢行き」に

乗車 約1分)

「五橋駅」下車 南1番出口から

徒歩3分