



# 自宅でできる体カアップ体操



外出や運動の機会が減っている方、運動したいけど  
どんな運動をしたらよいかわからないなど、運動すること  
が少なくなっている方に家でもできる運動を通して、体カア  
ップを目指します。



日時 令和4年11月24日(木) 10:00~11:30

参加費 無料

対象 仙台市内に居住する障害のある方(難病の方)、  
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

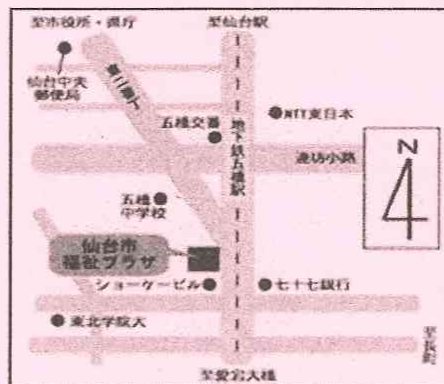
持ち物 タオル、飲み物。動きやすい服装と靴でお越しください。

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4年11月14日(月)まで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