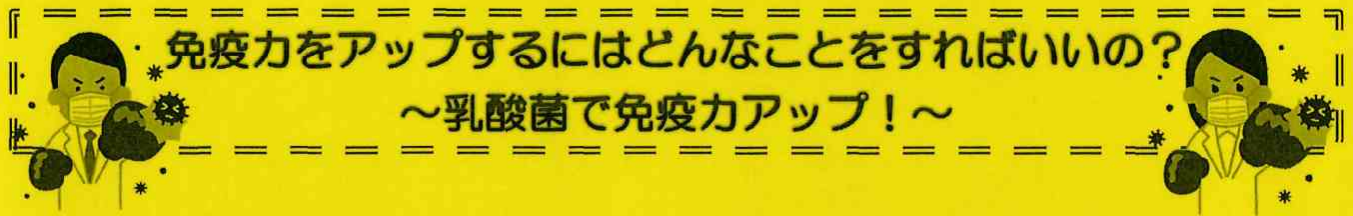


## 令和4年度仙台市障害者健康指導教室



自宅で過ごすことが多くなっている昨今、運動不足、体力低下などから免疫力低下が懸念されます。免疫力低下は思わぬ病気を誘発したり、体調不良の原因となることもあります。

今回は免疫力アップの方法、健康維持をするためにどんなことが有効かを学ぶことを目的とします。

**日時** 令和5年1月18日(水) 10:30~11:30

**内容** 免疫力アップに有効な事。乳酸菌による免疫力アップについて学びます。

**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** 仙台市福祉プラザ1階 プラザホール

**講師** 宮城中央ヤクルト販売株式会社  
直販部 マーケティング開発チーム 高橋 真理 氏

**その他** 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。



### 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5年1月10日(火)**までに、郵送、メール、FAX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

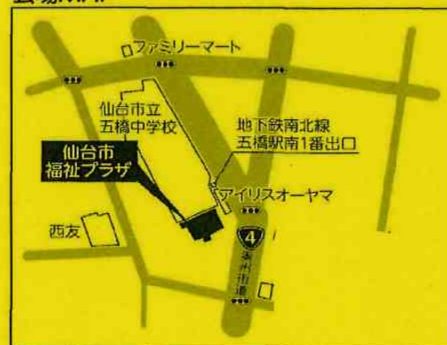
二丁目12番2号

TEL266-0294

FAX266-0292

e-mail shakaisanka@shinsyou-sendai.or.jp

### 会場MAP



### 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