



体を鍛えて、体力増進！

～家でも続けて、健康を維持しよう～



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」「転倒しやすくなった」



こんな方におすすめです！

本教室では、運動機能低下の予防を目的とした講話と運動を紹介します。

日時 令和5年7月4日（火）10:00～12:00

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、筆記用具。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5年6月23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）

《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