

令和5年度仙台市障害者健康指導教室

～楽笑レク式体カチェックとニュースポーツを通して体力UP!～

誰でも気軽に行うことができるレク式体カチェックを2～3種目実施し、柔軟性、敏捷性、平衡性、筋力、肺機能などを数値化します。

また、講師が手作りで作成したニュースポーツを楽しみながら各自の苦手（数値の低い）部分を意識し、体力UPを目指します。

日時 令和5年7月22日（土）10：30～12：00

内容 ① レク式体カチェック
② 手作りニュースポーツ体験

対象 仙台市内にお住まいの障害のある方（難病の方）、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
〒984-0824 仙台市若林区遠見塚東8番1号

費用 無料

講師 宮城県レクリエーション協会 理事 館岡 百合子（たておか ゆりこ）氏



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7月13日（木）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

TEL：266-0294

FAX：266-0292

E-mail：shakaisanka@s
hinsyou-sendai.or.jp

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

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 30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

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

