

令和5年度仙台市障害者健康指導教室

～3B体操でより健康に！よりしあわせに！～

3B体操は、用具を使って音楽に合わせて無理なく、仲間と楽しむことができる健康体操です。運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心してすべての世代の方に楽しんでいただけます。

日時 令和5年10月14日（土）10：30～12：00

内容 ① 3B体操の紹介
② 3B体操にいざ挑戦！

対象 市内に居住する障害のある方（難病の方含む）、ご家族、関係者など 15名

会場 仙台市若林障害者福祉センター 3階大会議室

講師 （公社）日本3B体操協会 宮城県支部 公認指導者 大友 美和子 先生

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、タオル、飲み物

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10月5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 022-266-0294
FAX 022-266-0292
E-mail
shakaisanka@shinsyou-se
ndai.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



〈会場案内〉

仙台市若林障害者福祉センター
仙台市若林区遠見塚東8番1号
TEL022-294-0450