

令和6年度 仙台市障害者健康教室

～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、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7年1月18日（土）10:30～12:00

内容 ① レク式体カチェック
② 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 10名

会場 仙台市太白障害者福祉センター

費用 無料

講師 しちがはまレクリエーション協会

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7年1月11日（土）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

〒980-0011

仙台市青葉区上杉1丁目6-10

EARTHBLUE 仙台勾当台ビル5階

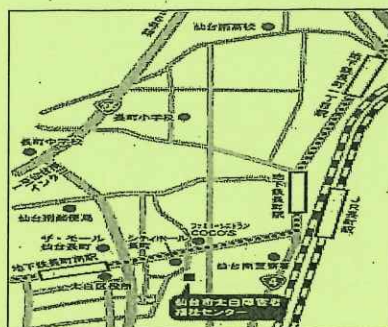
TEL: 266-0294

FAX: 266-0292

E-mail: shakaisanka@shinsyoku-sandai.or.jp

仙台市太白障害者福祉センターまでのアクセス

- 地下鉄「長町南駅」東1出口より 徒歩8分
- JR・仙台空港アクセス線「長町駅」より徒歩8分
- 市営バス・宮城交通バス「南社会保険事務所前」より 徒歩2分



《会場案内》

仙台市太白障害者福祉センター
仙台市太白区長町南1-6-10
TEL. 022-308-8801