

健康講座のご案内

★とき **11月7日** (土) 午後2時から3時半

★会場 太白区中央市民センター 3階 第3小会議室

★テーマ

「楽しく筋トレ・脳トレ」

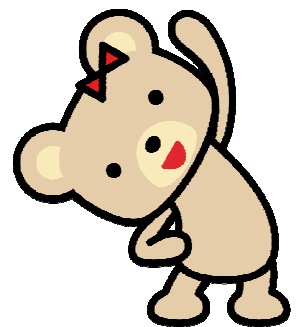
★おはなしと実技: 渡辺 建寿さん

(脳トレインストラクター)

コロナ禍で家から出る機会が少なくなり、運動不足になっている人も少なくないようです。インフルエンザの時期にもなりますが、免疫力を高めることは感染防止につながります。

免疫力アップにもつながる簡単な筋トレ・脳トレを、みなさんとやってみましょう。

お気軽にご参加ください。(参加費は無料)



※ 会場で検温・手指の消毒を行います。

※ マスク着用・咳エチケットにご協力ください。

主催：仙台南健康友の会 (248-6702)

長町ブロック