



いきいきおたっしゅ講座のご案内

仙台南健康友の会は、地域のみなさんが“健康で過ごせるように”と「いきいきおたっしゅ講座」を開催します。

★日時： **11月27日（土）**

午後1時30分～3時00分

★場所： 蛸薬師会館

（仙台市太白区长町4-2-12）

★内容：「健康チェックと健康体操」

- ・フレイルチェック
（加齢による心身の活力低下のチェック）
- ・片足立ちチェック（バランス能力チェック）
- ・握力測定（総合的な筋力チェック）
- ・健康運動指導士による健康体操



★参加費：無料

★募集人数は30名程度。定員になり次第締切りになります。
お申込みは、友の会事務室まで電話・FAXでお願いします。

・どなたでもお気軽にご参加ください

※新型コロナウイルス感染状況により変更になる場合がありますのでご了承ください。

—お問い合わせ—

仙台南健康友の会 電話 248-6702・FAX 746-5146