

みんなで始めよう！介護予防♪

# 健康づくり運動教室



運動をして心と身体の健康づくり♪一緒に取り組みませんか？

教室名	対象	回数	参加料	会場及び申込・ 問合せ先
シニア 元気あつぷ 運動教室	満65歳以上の 運動可能な方	8回	1回510 円	仙台市シルバーセンター (3階) TEL 215-3194 FAX 215-3225 (いきいき健幸係直通)
はつらつ運動教室	満80歳以上の 運動可能な方	8回		
シニア ステップアップ 運動教室	概ね60歳以上の 運動可能な方	年60回 程度		
いきいき脳活健幸教室	満65歳以上の 認知機能低下 予防に興味がある運 動可能な方	4回		仙台市健康増進センター TEL 374-6661 FAX 374-6664
いずみシニア 元気あつぷ 運動教室	満65歳以上の 運動可能な方	8回		
いずみはつらつ 運動教室	満80歳以上の 運動可能な方	8回		
いずみシニア ステップアップ 運動教室	概ね60歳以上の 運動可能な方	年80回 程度		
いずみ いきいき脳活健幸教室	満65歳以上の 認知機能低下 予防に興味がある運 動可能な方	4回		

詳しい詳細は各問合せ先へご連絡ください。