

みんなで始めよう！障害のある方の

健康づくり運動教室



健康で毎日を過ごしたい、好きなことをいつまでも続けたい、新しいことにチャレンジしたい、
運動をしたいけど1人では不安、最近体型が気になる…



参加の理由は何でもOK！！

運動が初めての方も、もっと身体を動かしたい方も、
ぜひ一緒に健康づくりを始めましょう！



教室名（開催日時）	対象（※）	内容	会場
街なかエンジョイ エクササイズ 第2・4 水曜日 16：30～17：30	16歳～ 概ね50代	立って行うストレッチングや筋力 トレーニング、リズム体操など、 運動を中心に行います。	仙台市 シルバー センター
あおば スマイル教室 第1・3 土曜日 10：00～11：30	16歳以上	運動が初めての方や、苦手な方、 様々な障害のある方も一緒に 行えるストレッチングや筋力ト レーニング、有酸素運動などを、 みんなで体を動かし覚えていきま す。栄養や体調管理に関する講話 などもあります。	
いずみ スマイル教室 毎週 木曜日 14：00～15：30	16歳以上		音楽に合わせた体操（ダンス）を 中心に行います。しっかり汗をか いて楽しく身体を動かします。
夕暮れ エクササイズ 毎週 火曜日 16：45～17：30	13歳～ 概ね20代		

※いずれの教室も参加費は無料です ※詳しい日程につきましてはお問い合わせください

※仙台市内在住、お勤め、または事業所をご利用の方が対象です（障害者手帳の有無は問いません）

問い合わせ先：健康増進センター 健康推進係 ☎374-6661