

R6年度  
いずみ

# 青空ストレッチ & ウォーキング

参加費無料!  
申込不要!

5/24  
(金)

6/14  
(金)

9/27  
(金)

10/31  
(木)

11/15  
(金)

※11/15のみ  
雨天決行となります。  
場所は七北田公園体育館  
上履き持参となります

【場所】 七北田公園 わんぱく大地

【時間】 10:00～11:00  
(受付開始 9:45～)

※雨天・猛暑時中止

※途中まで・  
途中参加もOK!

【対象】 どなたでも!

☺自分のペースで行えるため、気軽に参加できます!

【内容】 10:00～ ストレッチなどの軽運動

- 10:30～ ①ウォーキングコース (約1.7km)  
②リズム体操コース (15分程度)

～①②のどちらか好きな方を選んでご参加できます～

【持ち物】 飲み物、動きやすい服装

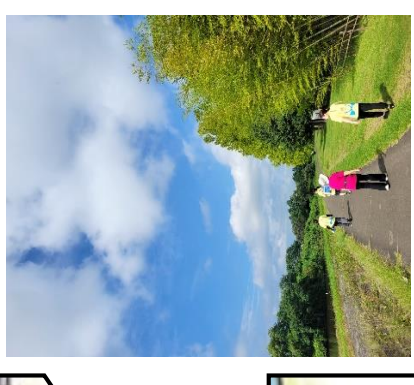
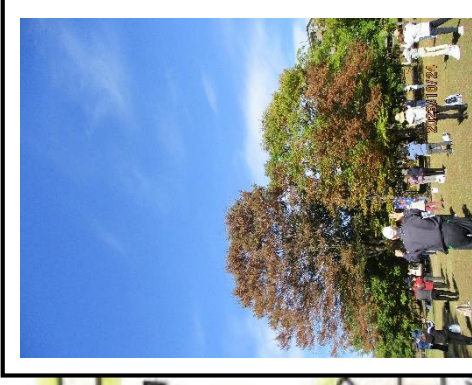
【主催】 仙台市健康増進センター&泉区家庭健康課 【協力】 ウエルネスホープ

【問合せ】 泉区家庭健康課健康増進係  
☎372-3111 (土日祝日を除く)  
仙台市健康増進センター健康推進係  
☎374-6661 (月曜休館日を除く)



北 ← → 東  
西 ← → 南

- ◎ 集合場所は、わんぱく大地のベンチです。
- ◎ 体調のすぐれない方のご来場はご遠慮ください。



- ・公園内の自転車の走行は禁止です。
- ・ゴミの持ち帰りにご協力ください。

P

駐車場