

# みやぎの

# 青空ストレッチ

# & ウォーキング



令和6年

**10/4(金)、10/17(木)**

**11/5(火)**

参加無料・申込不要

途中参加OK ※雨天中止 ☂

【場所】 榴岡公園 (集合：噴水広場)

【時間】 10:00～11:00  
(受付9:45～)

【内容】 10:00～ストレッチなどの軽運動  
10:20～①ウォーキング  
②リズム体操  
～①②の好きな方を選んでご参加できます～

【持物】 飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

【問合せ】 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)  
宮城野区家庭健康課 健康増進係  
☎291-2111〔内線6782・6783〕 (土日祝日を除く)

こどもから  
大人まで  
どなたでも!!

みんな  
楽しくカラダを  
動かそう!



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

# 榴岡公園マップ

集合場所 噴水広場



## 【電車の場合】

JR榴ヶ岡駅から徒歩7分

## 【バスの場合】

原町一丁目バス停から徒歩4分  
(仙台駅から18番旭丘行、鶴ヶ谷7丁目行、50番小鶴新田行、51番岩切行をご利用いただけます)

## ＜注意事項＞

- ・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。

