

無料

おととと！つまずいていませんか？

運動が苦手な方も大歓迎！ぜひお申込みお待ちしております♪

日 時：令和7年5月～令和8年3月

毎月最終週 水曜日 ※9月、12月、3月を除く

13:45~15:15(受付13:30分~)

※日程詳細は裏面をご確認ください

場 所：太白区中央市民センター(中会議室)

対 象：仙台市内にお住まいかお仕事、事業所に通っていて
視覚障害があり、運動ができる16歳以上の方

定 員：15名程度

内 容：ストレッチ、筋力トレーニングなど。椅子に座っても行える運動です

持ち物：タオル、飲み物（フタ付き）、
マスク（着けることをお勧めしています）
動きやすい服装、靴でお越しください。

申込方法、会場案内、問い合わせ先はウラをご覧ください 

広報協力：特定非営利活動法人アイサポート仙台

申込方法

- ◆ 電話・FAX・E-mail で、教室に参加する前の日までに①～⑥をご連絡ください。
1 回目のみの参加も可能です。

①教室名（視覚障害のある方向け 転倒予防運動教室） ②住所 ③名前
④電話番号 ⑤年齢 ⑥付き添いの有無と人数

- ◆ 予約開始日は開催月によって異なります。下記の表でご確認ください。

開催日	5月28日	6月25日	7月30日	8月27日	9月17日	10月29日
予約開始日	4月6日～	5月8日～	6月6日～	7月6日～	8月6日～	9月6日～

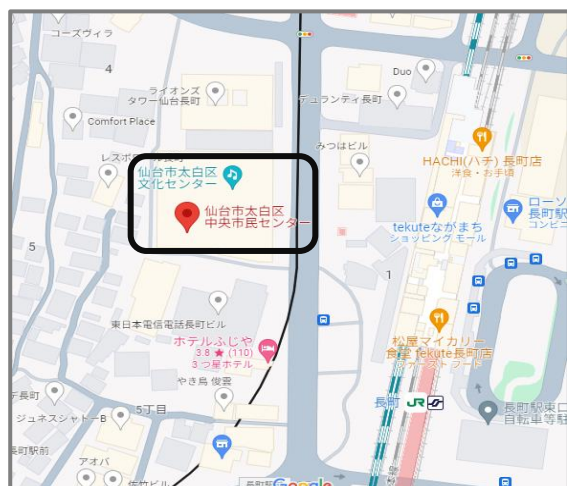
開催日	11月26日	12月24日	R8年 1月28日	R8年 2月25日	R8年 3月11日
予約開始日	10月7日～	11月6日～	12月6日～	R8年 1月8日～	R8年 2月6日～



会場

〒982-0011 仙台市太白区長町5-3-2
太白区中央市民センター 3階 中会議室
※太白区文化センター併設

【地図】



【外観】



【交通アクセス】

市営地下鉄 南北線 長町駅直結(南出口1) 徒歩1分

JR 東北本線 長町駅 徒歩3分

◆申込・問合せ先

仙台市健康増進センター 健康推進係

TEL：022-374-6661 FAX：022-374-6664

受付時間 9：00～17：00 ※休館日（月曜日）を除く

Mail：shpc-oubo@road.ocn.ne.jp