

あおばスマイル

う ん ど う き ょ う し つ
あっぱ運動教室

い す すわ おこな うんどう
椅子に座っても行える運動です♪

うん どう にが て かた たの おこな
運動が苦手な方も楽しく行えます 😊 ♪

なか ま いっ しょ たの じ かん す
仲間と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



◆ 日 に ち : ※ウラをみてください (土曜日に行います)

◆ 時 間 : 10:15~11:30 (受付 9:50~)

◆ 会 場 : 北四番丁ステーションビル 8階研修室

◆ 参加料 : 無料

◆ 対 象 : 仙台市内にお住まいかお仕事、事業所に通っていて

しょうがい うんどう さ い い じ ょ う か た
障害があり、運動ができる16歳以上の方

(けいぞく さんか しゅうだん かつどう かた
継続して参加、集団での活動ができる方)

◆ 定 員 : 15名 (申込が必要です)

◆ 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)

うんどう でき ふくそう さんか
※運動出来る服装・くつでご参加ください。

◆ 内 容 : 血圧測定、体調確認、ストレッチ、



きんりよく たいそう
筋力トレーニング、リズム体操など

~ お問い合わせ、申込方法はウラをみてください ~

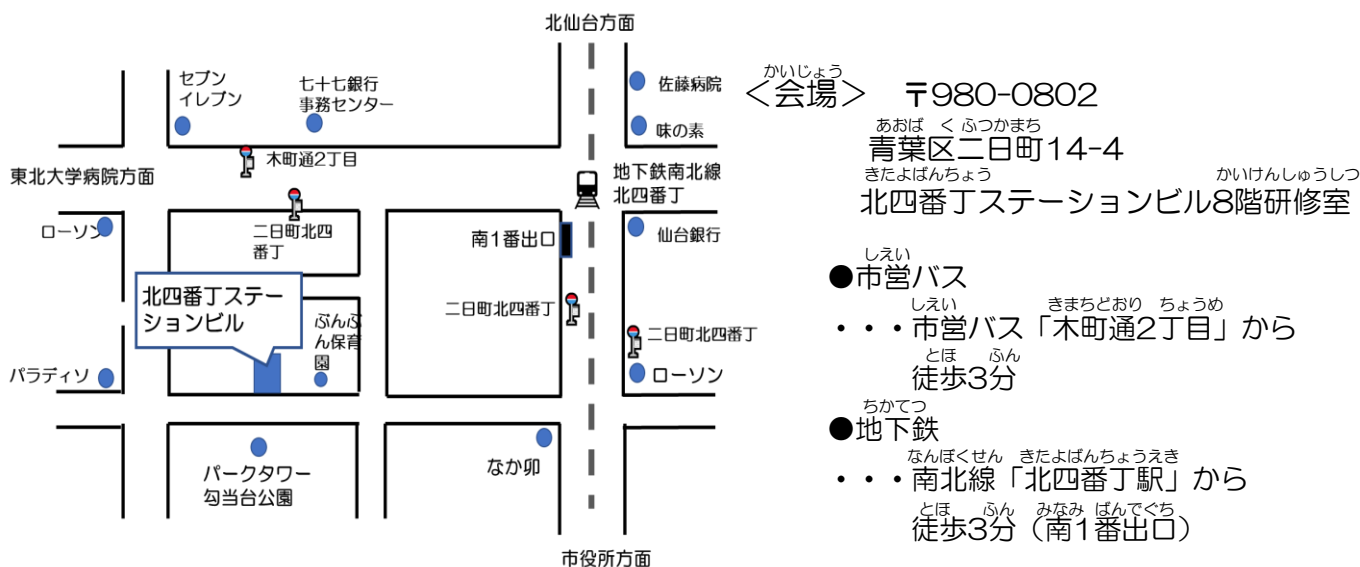
令和7年度あおばスマイルあっぷ運動教室日程

4月26日	5月31日	6月28日	7月26日
8月30日	9月27日	10月25日	11月29日
12月20日	令和8年1月31日	令和8年2月7日	全11回
当日の流れ（予定） 9：50～10：15 受付、血圧測定、体調確認 10：15～11：30 ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操 終了後 体調チェック、片付け			

お申込み

電話・FAX・E-mail で、教室に参加する前の日までに①～⑥をご連絡下さい。全11回の教室ですが2回目以降からの参加も可能です。

①教室名 ②住所 ③名前 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥付き添いの人数



問合せ先：仙台市健康増進センター 健康推進係

電話 022-374-6661 FAX 022-374-6664

メール shpc-oubo@road.ocn.ne.jp

受付時間 9：00～17：00 ※休館日：月曜日を除く