

むりよう  
無料

# わかばやし スマイルあっぷ運動教室

しょうがい 障害のある方を対象とした運動教室です

たの 楽しく身体を動かして、心も身体も

リフレッシュしましょう♪

かいじょう しらはぎまち しゅうかいじょ  
◆会場：白萩町集会所

きがる さんか  
お気軽にご参加ください♪



〒984-0084

せんだいし わかばやし しらはぎまち

仙台市若林区白萩町10-13

やくしどう えき  
○「薬師堂駅」

きた でぐち ある ふん  
北1出口より歩いて3分

で き こうきょう こうつう きかん  
※出来るだけ公共交通機関でおこしてください。

くるま く かた そうだん  
※車で来る方はご相談ください。

にっけい すいようび  
日程：水曜日13:30～14:30 (受付13:10～)

|      |      |      |             |     |     |
|------|------|------|-------------|-----|-----|
| 4/16 | 5/14 | 6/4  | 7/2         | 8/6 | 9/3 |
| 10/1 | 11/5 | 12/3 | R8年<br>1/14 | 2/4 | 3/4 |

あんしん さんか  
安心して参加できるプログラムを  
ていきょう  
提供しています。

もう こ ほうほう めん  
◆申し込み方法はウラ面です



◆ 対 象 : ① 仙台市内にお住まいかお仕事、事業所に通っている障害があり運動可能な16歳以上の方



※身体、知的、精神に障害のある方。手帳がなくても参加できます。

②ご家族、支援者の方

◆ 内 容 : 健康チェック、ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操  
レクリエーションなど畳やイスに座ってできるプログラムです

◆ 定 員 : ●10人

※白萩町集会所は入り口・部屋に段差があります。

◆ 持ち物 : 運動ができる服（畳の上で行う为上靴は必要ありません）  
飲み物（フタ付き）、タオル、  
マスク（着けることをお勧めしています）



## 申し込み方法

見学もお待ちしております！

◆ 電話、FAX、E-mail、増進センター窓口で、教室に参加する  
参加希望日の前月6日から前の日までに①～⑥をご連絡ください。

①教室名 「わかばやしスマイルあっぷ」

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

※治療中の病気がある方は事前にかかりつけ医に運動してよいか確認してください。



◆ 申込み・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](mailto:shpc-oubo@road.ocn.ne.jp)



仙台市健康増進センター  
ホームページ



仙台市健康増進センター  
お申込み専用  
QRコード