

開催会場：ブランチ仙台ウエスト1階 まちづくりスポット仙台 貸しスペース

④運動 「みんなでボッチャを楽しみ、運動しよう！」

参加無料

・3月18日(水) 10:00~11:30 (受付9:40~) 定員30名

指導員：仙台市スポーツ振興事業団 仙台市泉総合運動場職員

持ち物：水分補給用の水筒、運動しやすい服装とシューズなど

パラリンピックの正式種目にもなっているボッチャは、年齢、性別にかかわらず、どなたでも気軽にできるスポーツです。柔らかいカラーボールを投げて、ジャックボールに近づけることを競います。

⑤講演&運動 「第4回 さあ みんなでレッツ体操！」

参加無料

・3月18日(水) 14:00~15:00 (受付13:40~) 定員30名

演者：泉病院リハビリ室

持ち物：水分補給用の水筒、
運動しやすい服装とシューズなど

病院リハビリ部門の専門家を講師に招き、一緒に楽しく、運動しながら、運動ごとの効果などを説明します。
この機会にぜひ参加して、楽しく運動するとともに、疑問がある場合は、専門職の方に質問してみませんか？



開催会場：長命ヶ丘中央集会所

開催日は予定となります。集会所の予約状況によっては、開催日を変更する場合があります。

⑥ イスで座って出来るヨガ

・1月6日(火)/3月3日(火)

(注意) 2月はお休みします。

時間：10:00~11:15

会費：1回200円 定員20名

持ち物：運動しやすい服装と中履き
シューズ・水分補給用の水筒など

⑧ ウクレレ・オールザタイム

・1月13日(火)/20日(火)

・2月10日(火)/24日(火)

・3月10日(火)/24日(火)

時間：15:20~16:45

*ウクレレ経験者3名募集します。

*会費は、当分の間、無料ですが、紙代として、数百円/月かかります。

⑦ 太極拳

・1月13日(火)/20日(火)

・2月10日(火)/24日(火)

・3月10日(火)/24日(火)

時間：14:00~15:10

会費：1回500円 定員20名

持ち物：運動しやすい服装と中履き
シューズ・水分補給用の水筒など

申込先：泉病院友の会事務局

☎ 022-378-3883

- ★ 土日祝日は休み。留守番のときは、お名前、ご連絡先を録音してください。
なお、取得した個人情報は、体験型イベントに関する目的に使用し、それ以外の目的への使用及び第三者へ提供することはありません。
- ★ お問い合わせ時間 平日 9:00~17:00 (留守の場合もありますので、ご了承ください。)