

ポイント付与対象

参加無料

お茶  
プレゼント

いきいき人生

ブランチカフェ



歳を重ねた私を、そっと大切にしたいくなる時間。

6 / 1 9 金

10:00-15:00

まちづくりスポット仙台 交流スペース  
ブランチ仙台WEST 1階

無料カフェスペース  
お体相談コーナー



お茶を飲みながら、肩・腰・膝  
などのお体のお悩みを12年以上の  
運動指導経験を持つトレーナーに  
気軽に相談できます。

アロマハンドマッサージ



看護師によるやさしい手のケアで  
全体ポカポカ。  
健康とお食事のご相談もお気軽に  
どうぞ。1回/500円

足マッサージ



足から整えて、自分の足で  
しっかり歩ける体を作りましょう。  
いつまでも笑顔で過ごす為に、  
足で心と体の健康を！1回/500円

ウキウキ・ワクワク！  
写真撮影体験



ちょっとだけ、姿勢を  
気にしてにっこり。  
フォトグラファー佐藤紀子と  
おしゃべりしながらお写真撮って  
みませんか？ 1カット/500円

布小物、手づくり



布でアームカバーやバックなどの  
布小物を作ってきました。現在は、  
タンスの中に眠っている着物にもう一度  
輝くチャンスを与えようと、日傘や  
服などにリメイクして楽しんでいます。

ワークスペースポポ  
手作りクッキー



就労継続支援B型事業所  
ワークスペースで、  
1粒1粒気持ちを込めて作られた美  
味しいクッキー。カフェスペースで  
おしゃべりしながらどうぞ。

【主催】お問い合わせ・ご質問等はこちらから→

心と体を整えるフィットネストレーナー田中瀬梨菜



共催：長命ヶ丘地域包括支援センター  
まちスポ仙台アクション&スペースサポート企画内

@SERINA.DIET.MAMA