

【泉病院友の会 体験型イベント開催のご案内】

体験型イベントに申込を希望する方は、泉病院友の会事務局までお申し込みください。

開催会場：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

①運動「健康イス体操 ～いつまでも自分の足で元気に歩くために！」

・9月17日（木）10:00～11:00（受付9:40～）

定員30名

講師：フィットネストレーナー 田中 瀬梨菜 氏

講師：田中 瀬梨菜 氏

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

イスに座ったまま、ムリなく行える体操です。

肩こり・腰痛予防・転倒予防・姿勢改善などに効果的な運動を楽しく行えます。

運動が苦手な方や体力に自信がない方、高齢な方でも安心してご参加いただけます。



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。

② イスで座って出来るヨガ

・7月7日（火）

8月、9月開催は未定です。

後日、お知らせします。

時間：10:00～11:15

会費：1回200円 定員20名

③ ウクレレ・オールザタイム

・7月14日（火）/28日（火）

・8月25日（火）

・9月 8日（火）/29日（火）

時間：15:20～16:45

*ウクレレ経験者8名募集します。

*紙代として、数百円/月かかる場合があります。

④ 太極拳&血管年齢測定

・7月14日（火）/28日（火）

・8月25日（火）

・9月 8日（火）/29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】

住所 〒981-3212 仙台市泉区長命ヶ丘2-1-1

☎ 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。

★ 取得した個人情報は、台風などでイベントを中止、または日程の変更など、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。）