

～11月は仙台市介護予防月間～

人気のフィットネスクラブが 無料の運動教室を開催します！

みちのくフィットネスクラブ協会に所属の
人気のフィットネスクラブが提供する運動教室を開催します！

参加費無料・申込み不要ですので、参加する教室の開催時間
にあわせて、当日会場にお越しください！（全ての教室への参加も可）

開催日時：11月11日（水曜日）10：30～14：30

開催会場：太白区中央市民センター 体育館



開催時間	フィットネスクラブ	教室内容
10：30 ～11：30	グラン・スポール	「だれでもできるリズム体操」 音楽に合わせて、手や足を動かす体操です。リズムに乗ってカラダを動かすことで、心とカラダをリフレッシュできます。体力や筋力に不安のある方でも参加できます。
12：00 ～13：00	株式会社 ルネサンス	「楽しくできる！簡単脳トレ体操」 話題の脳トレ体操を中心に楽しくカラダと脳を動かす、認知症の予防や体力の向上に効果的なプログラムです。イスに座って行いますので、どのような体力レベルの方でも安心して参加できます。
13：30 ～14：30	セントラル スポーツ宮城	「健康イス体操と筋力アップ運動」 イスに座ったままで出来る体操や、器具を使わない筋力トレーニングを行います。カラダをほぐし、筋力を向上させることで、疲れにくく動きやすいカラダを作ります。毎日の生活をより活動的に過ごしたい方におすすめです。

持ち物：屋内用運動靴、タオル、飲み物をご持参のうえ、運動しやすい服装でお越しください。（更衣室はございません）



お問い合わせ

仙台市介護予防推進室 TEL 022-214-8317