

● 地域創生推進センター（健康増進事業）「仙台元気塾」からのご案内 ●

仙台元気塾 新教室 参加者募集

① 心と体のストレッチ『リラックスヨガ』 ※要予約

椅子に座ったまま行うヨガなので初心者でも安心です。

身体が硬い方、足や腰にちょっと不安がある方もお気軽にご参加ください。



【開催日時】 6月10日／6月24日

★毎月第2・4水曜日11:00～12:00

【会場】 仙台元気塾

【参加費】 お試し体験1回 550円(税込)

【定員】 10名

② ゆったり癒しの『ハッピーフラ』 ※要予約

初心者大歓迎！ハワイの癒しのリズムに合わせたゆったりとした動きの中でも、しっかりと体幹が鍛えられ、姿勢が整います。

【開催日時】 6月8日／6月22日

★毎月第2・4月曜日13:30～14:30

【会場】 仙台元気塾

【参加費】 お試し体験1回 550円(税込)

【定員】 10名



● お申込み・お問い合わせは ●

東北福祉大学地域創生推進センター（健康増進事業）仙台元気塾

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2-5-26

東北福祉大学仙台駅東口キャンパス地下1階

TEL ◆ 022-742-2886 Mail ◆ info@tfu-ac.net

HP ◆ https://www.tfu-ac.net/yfkc/health_service/index.html#mf

スマートフォンの方はこちらから ⇒

