



椅子に座ってできる健康体操

～弱った筋力を鍛えよう！～



運動不足と感じている・・・



「最近運動の機会がない」「体重が増加傾向」

「1日当たりの歩数の減少している」

「うまく身体が動かせない」

こんな方におすすめです！



新型コロナウイルス感染症により、外出や運動の機会が減っている現在、上記のような体への悪影響が報告されています。

本教室では日々の健康維持と、運動不足解消を目的として、自宅でもできる体操を学びます。

日 時 令和3年9月27日(月) 13:30～15:00

参加費 無 料

対 象 仙台市内に居住する身体障害当事者、ご家族、関係者など 各15名程度

会 場 仙台市福祉プラザ1階 プラザホール

持ち物 タオル、飲み物。動きやすい服装と靴でお越しください。

講 師 YAGO メディカルフィットネスクラブ 滝口 義光 氏

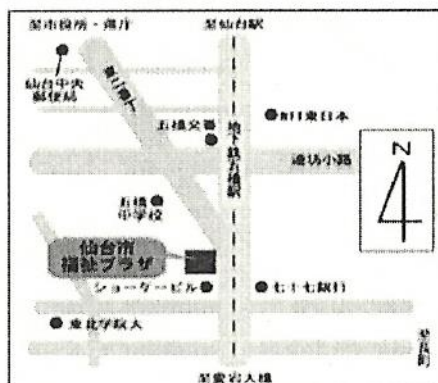
申 込 所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和3年9月17日(金)までに当協会へお申し込み下さい。

(お電話でも受け付けます。022-266-0294)

感染予防のため、各自マスク着用にご協力をお願いいたします。

《問合せ・申込先》

社会福祉法人
仙台市障害者福祉協会
〒980-0022
仙台市青葉区五橋
二丁目12番2号
TEL 266-0294
FAX 266-0292



仙台市福祉プラザまでのアクセス

【バス】市営バス・宮城交通バス
(仙台駅前から約3分)

「五橋駅」下車 徒歩4分

「福祉プラザ前」下車 徒歩3分

【地下鉄】市営地下鉄南北線
(仙台駅から「富沢行き」に
乗車 約1分)

「五橋駅」下車 南1番出口から
徒歩3分

椅子に座ってできる健康体操

～弱った筋力を鍛えよう！～

《参加申込書》

[申込日：令和3年 月 日]

フリガナ			
氏 名	【 年 月 日生 (歳)】		
住 所	〒 区		
参 加 日	令和3年9月27日(月) 13:30～15:00		
連 絡	TEL	-	-
	携 帯	-	-
	FAX	-	-
	E-mail	@	
車 椅 子	☐ 有 [☐ 電 動 ☐ 手 動] ☐ 無		
情報保障	手話通訳	☐ 必要	☐ 不要
	要約筆記	☐ 必要	☐ 不要
	点字資料	☐ 必要	☐ 不要
	(その他	)	
介 添 人	☐ 有 [氏名： TEL： -] ☐ 無		
緊急時の 連絡先	☐ 家族等 ☐ その他 [連絡先名： TEL： - -] ※連絡先が勤務先の場合 (勤務先名：)		
特記事項			

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的(参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内)にのみ使用させていただきます。