

令和8年度 第5回ろうあ者に対する社会生活教室

手話通訳付き

『転ばぬ先の体幹エクササイズ & しなやかストレッチ』

講師：山田 愛子氏(宮城県健康管理士会 副理事長)
高齢者が座ってできる**転倒予防体操**を学びます。

「一生元気に歩ける！」

「もっと楽しく歩きたい！」

「家でストレッチをやりたい！」

- ① 姿勢
- ② 呼吸
- ③ 柔軟運動



みんなで一緒にやってみましょう！

日時：2026年10月16日(金)10時～12時 受付9時半～

会場：アースブルー仙台勾当台ビル8階 第2会議室

(年齢に関係なく誰でも参加できます。)

※社会生活教室に参加される方は、下記をご記入の上、お申し込みください。

(問い合わせ・連絡先 仙台市聴覚障害者協会事務所)

FAX：022-723-4875 E-mail：sendai530709@gmail.com

(参加申込書)

10月9日(金)まで

名前	
名前	
FAX 番号	
E-mail	