

まづこの  
いのちを大切に

老後・介護  
について  
知りたい

情報を知り  
意見交換  
したい

障害者の  
支援は？

福祉についてのお悩みを  
みんなでお考え、**解決**します

# 地域 生き生き 研究会

参加費は  
無料です

第2回公開講座開催！

● 詳細は裏面をご覧ください

**対象** 仙台市にお住まいの方

**会場** 若林区文化センター

**日時** 令和5年3月15日(水) 10:30~12:00

問合せ

一般社団法人 いろのは  
ライフサポート事業部  
仙台市若林区大和町4丁目13-27  
TEL: 022-355-2260

誰にでも訪れる老後・介護のことや  
障害者支援についての情報など、  
今相談したい福祉についてのことを  
みんなでもっと気軽に意見交換出来る場を  
つくりたい。そんな思いから、  
「地域生き生き研究会」を発足しました。  
ぜひお気軽にご参加ください。

# 地域生き活き研究会

福祉についてのお悩みをみんなで作って考え、解決します

プロの運動指導員から楽しく健康な体づくりが学べます！

第2回  
公開  
講座

## 生き活き健幸(けんこう)教室

～ 健幸の花を咲かせましょう ～

● 講師 **青柳 和宏氏** (公財)仙台市福祉事業団仙台市健康増進センター  
運動指導員

仙台市健康増進センターは下記の3つの事業を中心に専門的な健康づくりの支援を行っています

①生活習慣病予防事業 ②高齢者の介護予防 ③障害者の健康づくり

**内容** 脳の健康づくりのためのお話と運動

脳を元気に保ちいつまでもいきいきと  
自分らしい生活を！

**日時** 令和5年3月15日(水) 10:30～12:00

**会場** 若林区文化センター リハーサル室

仙台市若林区南小泉1-1-1

**対象** おおむね50歳以上の簡単な運動が可能な方で、  
健康的な体作り、体力作りに興味のある方

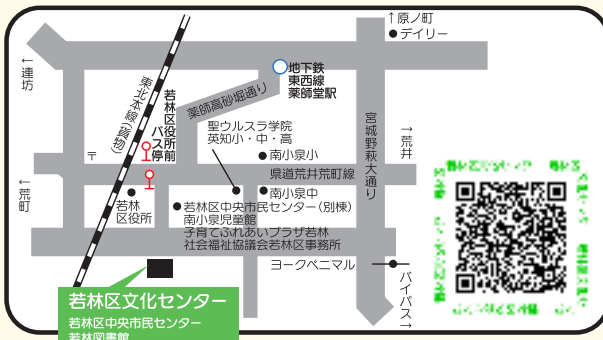
**定員** 50名(先着順)

**受講料** 無料

**持ち物** マスク、タオル、飲み物  
動きやすい服装、靴でお越しください

皆様  
お誘い合せの上  
お気軽に  
お越しください

アクセス



- 地下鉄東西線「薬師堂駅」下車  
南1出口徒歩15分
  - 仙台市営バス「若林区役所」  
下車徒歩約3分
- ※駐車場には限りがございます  
ので地下鉄・バスでのご来館を  
お勧めいたします

お申込み(FAXまたはお電話にて承ります)

お名前

ご住所

お電話番号

※新型コロナウイルス感染症に十二分に対応して開催させていただきます

お問合せ

一般社団法人 いろのは ライフサポート事業部

TEL:022-355-2260 FAX:022-283-7387

受付時間/9:00～18:00(土日祝日は除く) 仙台市若林区大和町4丁目13-27