



体を鍛えて、体力増進！

～家でも続けて、健康を維持しよう～



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」「転倒しやすくなった」

こんな方におすすめです！

本教室では、運動機能低下の予防を目的とした講話と運動を紹介します。

日時 令和5年7月4日（火）10:00～12:00

参加費 無料

対象 仙台市内に居住する障害のある方（難病の方）、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、筆記用具。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5年6月23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）

《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

TEL266-0294

FAX266-0292



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

体を鍛えて、体力増進！

～家でも続けて、健康を維持しよう～

《参加申込書》

[申込日：令和5年 月 日]

フリガナ	
氏名	【 年 月 日生（ 歳）】
住所	〒 区
参加日	令和5年7月4日（火）10:00～12:00
連絡	TEL — — 携 帯 — — FAX — — E-mail @
車椅子	<input type="checkbox"/> 有 [<input type="checkbox"/> 電 動 <input type="checkbox"/> 手 動] <input type="checkbox"/> 無
情報保障	手話通訳 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 要約筆記 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 点字資料 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 (その他)
介添人	<input type="checkbox"/> 有 [氏名： TEL： —] <input type="checkbox"/> 無
緊急時の連絡先	<input type="checkbox"/> 家族等 <input type="checkbox"/> 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。