

令和5年度仙台市障害者健康指導教室

～3B体操でより健康に！よりしあわせに！～

3B体操は、用具を使って音楽に合わせて無理なく、仲間と楽しむことができる健康体操です。運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心してすべての世代の方に楽しんでいただけます。

日 時 令和5年10月14日（土）10：30～12：00

内 容 ① 3B体操の紹介
② 3B体操にいざ挑戦！

対 象 市内に居住する障害のある方（難病の方含む）、ご家族、関係者など 15名

会 場 仙台市若林障害者福祉センター 3階大会議室

講 師 （公社）日本3B体操協会 宮城県支部 公認指導者 大友 美和子 先生

費 用 無料

持ち物等 動きやすい服装、タオル、飲み物

申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和5年10月5日（木）までに、郵送等にて社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。

《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 022-266-0294

FAX 022-266-0292

E-mail

shakaisanka@shinsyou-se

ndai.or.jp

仙台市若林障害者福祉センターまでの アクセス

交通機関／仙台市営バス

薬師堂駅 バス乗り場

①のりば 20系統

市営バス霞の目営業所前行き

→霞の目営業所前下車 徒歩 10分

②のりば 30系統

市営バス霞の目営業所前行き

→霞の目営業所前下車 徒歩 10分

70系統

市営バス霞の目営業所前行き

→遠見塚小学校前下車 徒歩 3分



《会場案内》

仙台市若林障害者福祉センター

仙台市若林区遠見塚東8番1号

TEL022-294-0450

令和5年度 仙台市障害者健康指導教室

～3B体操でより健康に！よりしあわせに！
《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10月14日（土）10：30～12：00
連絡	TEL ー ー 携帯 ー ー FAX ー ー 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： ー 〕 <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： ー ー 〕 ※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。