

# 伝承遊びで健康づくり I・II

いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、何よりも健康であること、そのためには体を動かすことが一番です。「伝承遊びで健康づくり I・II」は運動が苦手な人も楽しめるレクリエーション活動です。日頃運動不足だと感じておられる方に、お気軽にご参加いただければ幸いです。

- 開催日時 6月11日(土) I部 10:30~12:00  
II部 13:30~15:00

※I部とII部のどちらか、または両方の参加も可能です。

- I部講師 仁藤 喜久子 (仙台白百合女子大学 人間学部 人間発達学科講師)  
レクリエーション・コーディネーター、福祉レクリエーション・ワーカー

【内容】 じゃんけん・あんたがたどこさ・けんけんぱ などの身体動作をとおして日頃使っていない体を動かしてみましよう！

- II部講師 家子 敦子 (仙台白百合女子大学 人間学部 心理福祉学科講師)  
看護師・介護支援専門員・福祉レクリエーション・ワーカー

【内容】 こま・けん玉・お手玉・将棋の駒 などの遊具を使って手指の運動にチャレンジしてみましよう！

- 会場 仙台市市民活動サポートセンター  
6F セミナーホール

(仙台市青葉区一番町4丁目1-3 地下鉄広瀬通駅 西5番出口すぐ)



- 受講料 無料  
○対象 60歳以上の方  
○定員 各20名  
○申込締切 2022年6月3日(金)  
○申込方法 氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、E-mailアドレスをご記入の上、はがき、FAX、またはE-mailでお申込ください。

- お申込・お問い合わせ先  
仙台白百合女子大学 地域貢献研究センター  
〒981-3107 仙台市泉区本田町6番1号  
直通 TEL 022-374-5090 FAX 022-374-4577  
代表 TEL 022-372-3254 FAX 022-375-4343  
E-mail event@sendai-shirayuri.ac.jp

