

※都合により内容の一部を変更することがあります。

回	開催日	内容
1	6/12 (月)	●アイスブレーキング、体操、ウォーキング、軽スポーツ、ストレッチ
2	6/19 (月)	●アイスブレーキング、体操、ウォーキング、軽スポーツ、ストレッチ
3	6/27 (火)	●アイスブレーキング、体操、ウォーキング、軽スポーツ、ストレッチ
4	7/4 (火)	●アイスブレーキング、体操、ウォーキング、軽スポーツ、ストレッチ
5	7/11 (火)	●アイスブレーキング、体操、ウォーキング、軽スポーツ、ストレッチ

持ち物

運動をするのに相応しい服装。汗拭きタオル。飲み水等ご持参ください。

申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に必要事項を記載の上、事務局あてに電話・FAX またはメールでお申し込みください。記載事項：氏名／緊急連絡先(電話)／住所／年齢／大学までの交通手段(自家用車・公共交通機関・徒歩・送迎・その他)

※ご提供いただきました個人情報につきましては、目的外での使用はございません。

申込 問合せ先

仙台白百合女子大学 心理福祉学科研究室
TEL:022-374-4312(平日 10時～14時)※土日受付なし
FAX:022-374-5189
mail: suporeku@sendai-shirayuri.ac.jp

備考

- ・当日は環境に応じてマスクの着用をお願いいたします。
- ・受付にて検温をお願いいたします。(37.5度以上の場合はご参加はご遠慮ください。)
- ・駐車場有
- ・大学までのアクセス(泉中央駅から「鶴ヶ丘ニュータウン」行き→「仙台白百合女子大学入口」下車→徒歩5分)

健康スポレクひろば 3つの「分かる」

その1 理由が分かる — 加齢に伴うカラダの変調 —

- 加齢に伴う身体の変調を理解する
- 自分の身体を知る

その2 効果が分かる — 効果抜群の元気アップ法 —

- 効果抜群の元気アップ法！を体験
- スポレク用具で敏捷性、バランス能力アップ！

その3 体が分かる — レク式体力チェックで体力を知ろう！ —

- レク式体力チェックで体力を知ろう！
- 元気をつくるしゃべり場で今後の活動を考える

「健康スポレクひろば」参加申込書

ふりがな 氏名	緊急連絡先(電話)	年齢 歳
住所 〒	交通手段 (自家用車・公共交通機関・徒歩・送迎・その他)	
Email		