

伝承遊びで健康づくり

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」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。
日頃運動不足だなど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。

日時 6/24(土) I部 10:30 ~ 12:00
II部 13:30 ~ 15:00

講師 仁藤 喜久子 (こども教育学科准教授)

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
町探検や遊び(じゃんけん・けんけんぱ・あんたがたどこさ)をとおして、
日頃使っていない身体を動かします。

家子 敦子 (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
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
チャレンジします。

会場 仙台市市民活動サポートセンター6F

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：I部II部共に各15名

申込締切：6月16日(金)

申込方法：EメールまたはFAXに希望講座名、氏名(ふりがな)、年齢、郵便番号、住所、
電話番号をご記入の上、開催日の1週間前までにお申し込みください。

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

E-mail: event@sendai-shirayuri.ac.jp

FAX: 022-374-4577

