

健康教室のご案内

令和7年4月1日

広幡地区生活福祉協会
会長 清井 利広
共催： 広幡コミュニティセンター
館長 金谷 恵一

陽春の候、皆様にはますますご健勝の事とお慶び申し上げます。
常日頃、皆様には、当協会事業（活動）へのご指導、ご理解、ご協力を賜り心より御礼申し上げます。
人生80年となり、ストレスもなく、足腰も丈夫で、健康で楽しく暮らせたらと思うのは、欲張りな事でしょうか。
当協会では、今年の健康教室を下記日程にて開催いたしますのでご参加下さいますようご案内申し上げます。

- 第1回 開催場所 松島湾に架かる三大橋を渡るハイキング
開催日時 令和7年5月20日（火） コミセン駐車場集合出発 8：30～
持ち物 昼食
会費 1,200円
- 第2回 開催場所 尾瀬沼ハイキング
開催日時 令和7年7月23日（水） コミセン駐車場集合出発 5：00～
持ち物 昼食
会費 1,600円
- 第3回 開催場所 鳴子峡紅葉ハイキング
開催日時 令和7年10月15日（水） コミセン駐車場集合出発 8：30～
持ち物 昼食
会費 1,000円

人生100年時代の今、「健康寿命」が注視されています。いくつになっても元気で自分らしく健康的な生活が維持出来るように！！ みんないっしょにハイキング
体を適度に動かすことで体力や筋力の維持につながり、屋外で気持ちよく歩くことでストレス解消、運動不足解消、心肺機能を高め持久力強化など効果、抜群です。

締切日は、4月30日まで

----- 切り取る -----

参加申込書

住 所 広幡町

氏 名

連絡先
（電話）

生年月日

（保険加入のため）



*参加申込書は、コミュニティセンターまでお願い致します。
*コミュニティセンターへ電話、FAX、ライン、メールでも受付致します。