

令和7年度

## 第3回健康づくり教室

9月30日(火曜日)



講師 朝川忠俊 氏

健康運動指導士で790けんこう教室の代表

朝川先生を講師に迎え「転倒予防教室」を開催しました。

椅子に座ったままでも無理なくできる運動の仕方を  
教えていただきました。足腰に不安がある人も安心して  
始められますね！



## 第4回健康づくり教室

10月22日(火曜日)

今回の移動教室は岩沼市にある金蛇神社と仙台空港ウォーキングを行いました。

