

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。

