令和８年 10 月７日

長命ヶ丘四丁目西の皆様

長命ヶ丘四丁目西町内会長

（文化･体育部担当）

わくわく･ドキドキ『ふれあいサロン 2026』第二弾

保健体育『大人の歩き方』を学ぼう の開催について（ご案内）

『ふれあいサロン』第二弾のご案内です。11 月６日（金）10 時から仙台リハビリテーション専門学校を会場に、下記により実施致します。運動不足になりがちな冬場に備え、日常の生活行為の中に生かせる『姿勢･歩き方』を学びます。

皆様のご参加を心からお待ちし、ご案内させて頂きます。

記

１ 活動の概要　別紙 開催要項のとおり

２ 参加申込み　特段、出欠は取りません。ご都合を付け誘い合ってご参加下さい。

３ 活動費用　　無料（長命ヶ丘四丁目西町内会文化体育費で賄います）

至 急 回 覧　　開始月日　　月　　日

文責：長命ヶ丘四丁目西町内会 文化･体育部

わいわい・ワクワク『ふれあいサロン 2026』

保健体育 『大人の歩き方』を学ぼう

開 催 要 項

主 催　長命ヶ丘四丁目西町内会（文化・体育部担当）

　　長命ヶ丘四丁目西 民生委員児童委員

後 援　長命ヶ丘地域包括支援センター 長命ヶ丘地区社会福祉協議会

　　晩酌の会（代表 勝倉和彌）『おせっかい Cafe』

日 時　令和８年 11 月６日（金）10 時 00 分～12 時 00 分（開場９時 30 分）

場 所　仙台リハビリテーション専門学校（郵便局となり）

内 容

10:00　開会 挨 拶・趣旨説明（文化・体育部長）

10:05　講義・実技

　　演 題 『姿勢・歩くは 健康増進・健康寿命延伸の基本』

　　講 師　仙台リハビリテーション専門学校 教員

　　理学療法士 長谷川和貴（イケメン先生）

11:30　懇談 テーマはなく、何でもありの女子会的お話し合い

　　晩酌の会による手淹れ珈琲の『おせっかい』があります

11:55　閉会の挨拶（出席者の感想）

12:00　片付け・退去（可能な範囲でお手伝いください）

（註）軽い運動のできる服装及び靴でご参加下さい。

文責：長命ヶ丘四丁目西町内会 文化・体育部

昨年の様子（『大人のラジオ体操』）













文責：長命ヶ丘四丁目西町内会　文化・体育部