

暑い夏もあと一息！自分の身体と向き合うヨガやストレッチで心身のメンテナンスをしながら、地域の健康づくりの活動に参加して元気な生活を目指しませんか？



元気な 身体づくりの 第一歩を始めよう

地域で発見！

2026 9月8日 火
10:00~11:30

「まち活カフェ+」は、テーマに沿って、地域で活動しているゲストスピーカーのお話を聞きながら学び、おしゃべりを通じて交流する場です

会場 青葉区区民活動支援センター（青葉区役所 1F）

ヨガ・ストレッチ体験と健康講座

椅子に座ってできる簡単なストレッチ&頭や耳のセルフマッサージ！表情筋を豊かにする顔ヨガで夏を乗り切りましょう♪ ゲストスピーカー：村田 美峰さん（まち活パートナーズ）

地域の健康イベントの紹介

楽しい健康づくり講座「すすきのさんち」のご紹介をはじめ、地域で参加できる健康増進イベントのお話しをお聞きます。

ゲストスピーカー：佐藤 由佳さん（すすき野地区保健活動推進員）



青葉区の公共施設で開催している健康講座もご紹介♪
皆さんで楽しく健康情報の交換をしませんか？



- 定員 14名（応募者多数の場合は抽選）
- 申込方法 右の2次元コードにある申込フォームまたは、電話・窓口でお申込みください。
- 締切日 8月21日（金）
- 参加費 無料

お申込みは
こちらから

