

# けんこう体操教室

VEGALTA  
SENDAI

バイタルケア Presents

コラボ  
企画!

こころもからだも 元気 Project



年末年始は寒さや疲労で  
体調を崩しがち…



その前に！自分の健康  
見直してみませんか？



## 軽体操

テーマ

「フレイル」について

講師：バイタルケア  
運動指導士

## 栄養講話

テーマ

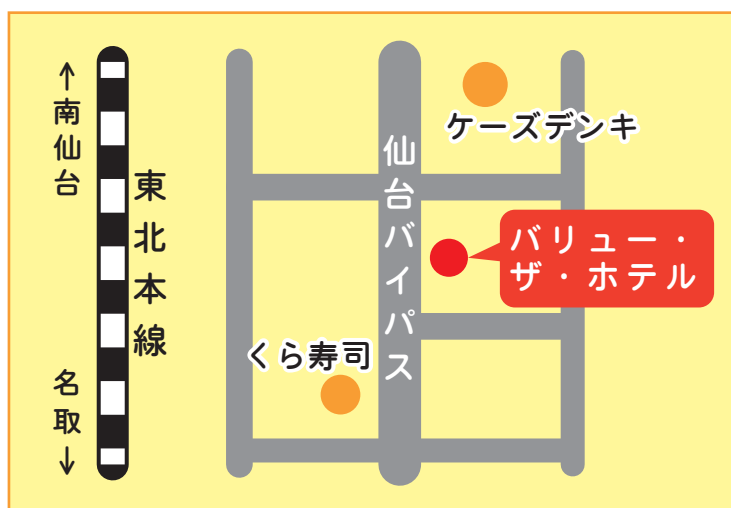
普段の食生活について

講師：ベガルタ仙台  
栄養士

日程 12月18日（火）

時間 10:30～11:30

場所 バリ्यू・ザ・ホテル 仙台名取  
名取市上余田字千刈田 555-1



お持ち頂くものは水分補給のための  
お飲み物、汗ふき用のタオルだけ。  
動きやすい服装で、お気軽にご参加  
ください。

### 参加方法

申込みは不要です。当日、直接会場まで  
お越し下さい。

参加費 無料です！