

～お家の中でもできる～

**心 と 身体 の健康**を維持するための

**あ か さ た な**

ストレスのないライフスタイルとは？

健康的なライフスタイルは、ストレスの予防・対処に役立ちます。

健やかな心と身体を維持するために、一緒に考えましょう！



講 師／東北大学大学院教育学研究科 准教授 **前田 駿太 氏**

日 時／令和 3 年 **12月 11 日** (土曜日) 10:30～12:00

会 場／仙台市シルバーセンター(仙台市青葉区花京院 1-3-2)

対 象／仙台市内にお住まいかお勤めの方

定 員／70人(先着順)



**お申し込み方法**

令和3年11月9日(火)午前10時から、電話、FAXまたはEメールで

「①講座名 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④電話番号」をご連絡ください。

**お申し込み・お問い合わせ先**

シルバーセンターいきがい推進課 交流啓発係

TEL:215-3170 FAX:215-4140

Eメール:kouryu@sendai-hw.or.jp



\* FAXでお申込みの方は下記にご記入のうえ、送信してください。

『～お家の中でもできる～心と身体の健康を維持するためのあかさたな』 申込書			
ふりがな 氏 名		電話番号	- -
住所	〒 -		

# 新型コロナウイルス感染症 拡大防止にご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、やむを得ず日程変更や中止となる場合があります。

※ご来館の際はマスク着用や手指消毒、体温測定など感染防止にご協力ください。

※体温が37.5℃以上ある等、風邪の症状がある方は、当日のご来館をお控えください。

## 公共交通機関のご案内

### ○ 地下鉄

「仙台駅」または、南北線「広瀬通駅」から東北電子専門学校を目印に徒歩8分

### ○ J R

「仙台駅」または「あおば通駅」から東北電子専門学校を目印に徒歩8分

### ○ バス

「仙台駅前」下車、東北電子専門学校を目印に徒歩8分  
または「花京院シルバーセンター前」下車徒歩3分



Facebook で情報発信中



Facebook ページ「仙台市シルバーセンター交流知場<sup>こうりゅうしるば</sup>」  
では、シルバーセンター主催イベントの情報を発信中!!  
上記 QR コードか「交流知場こうりゅうしるば」で検索して  
みてください。

「いいね!」「フォロー」お待ちしております!



シルバーセンターでは、脳の健康づくり講演会の他にも様々な講座・イベントを実施しています。  
ぜひホームページをご覧ください!



公益財団法人仙台市健康福祉事業団

ホームページ <https://www.senkenhuku.com/>