

運動と食のコラボ企画 第4弾

# からだを伸ばす 運動教室



だて歴史の杜  
食育センター

伊達市総合体育館  
温水プール



## からだが柔らかいと どんな良いことがあるの？

- ① 血流が良くなり肩こりや腰痛の予防
- ② 関節の可動域が広がることにより  
代謝アップ・筋肉の負担の軽減に繋がる

1時間の運動と  
栄養満点の食育ランチ



＼ 食育センターで大好評 /  
おばちゃん  
の食育のおはなしもやるよ！

6 / 28 日 (水) 5 / 29 (月) 申込スタート！  
10:00 ~ 12:00

場所 だて歴史の杜 食育センター  
料金 1,500円※一般保険料530円別途・当日支払い  
定員 15名  
持物 運動出来る服装・飲み物※マットの貸出もいたします  
申込 伊達市総合体育館温水プール 0142-25-8300

お車でお越しの方は  
近隣の駐車場に  
お停め下さい