

参加無料

コーヒー  
プレゼント

# いきいき人生

## ブランチカフェ

歳を重ねた私を、そっと大切にしたいくなる時間。

3/25 水  
10:00-13:00

まちづくりスポット仙台 交流スペース  
ブランチ仙台WEST 1階

### 姿勢チェック&やさしい エクササイズ体験



理学療法士資格を持つピラティスインストラクターが、姿勢や体のクセを確認し、無理のない簡単な動きを体験できます。

### アロマハンドマッサージ



看護師によるやさしい手のケアで全体ポカポカ。健康とお食事のご相談もお気軽にどうぞ。

### お体相談コーナー



膝・腰・肩の痛みを丁寧に確認。今のお体の状態を知り、負担を減らすヒントを、トレーナー歴12年の視点で毎日が楽しくなるコツをお伝えします。

### ベーカリーダテ



全粒粉やライ麦粉を使ったパン、ドイツパンなどを、ひとつひとつ丁寧に焼いています。どっしりとした滋味溢れるパンで健康で素敵な食卓を。

### 布小物、手づくり



布でアームカバーやバックなどの布小物を作ってきました。現在は、タンスの中に眠っている着物にもう一度輝くチャンスを与えようと、日傘や服などにリメイクして楽しんでいます。

### 無料コーヒー カフェスペース



コーヒーでほっと一息。ご自身のお体のお悩みや大切にしたいことを見つめ直す、やさしい時間をお過ごしください。

【主催】 お問い合わせ・ご質問等はこちらから→  
心と体を整えるフィットネストレーナー田中瀬梨菜



まちスポ仙台アクション&スペースサポート企画内

@SERINA.DIET.MAMA