

令和8年度

# 大人の J-POPダンス教室

申込不要  
参加無料



懐かしの音楽を口ずさみながら楽しく身体を動かしましょう♪

	日程	場所
1	4月23日(木)	さんみらい多賀城 イベントプラザ (STEP)
2	5月21日(木)	さんみらい多賀城 イベントプラザ (STEP)
3	6月11日(木)	文化センター (市民会館) 展示室
4	7月16日(木)	文化センター (市民会館) 展示室
5	9月17日(木)	総合体育館 柔剣道場
6	10月22日(木)	さんみらい多賀城 イベントプラザ (STEP)
7	11月19日 (木)	総合体育館 柔剣道場
8	12月10日 (木)	文化センター (市民会館) 展示室
9	1月21日 (木)	文化センター (市民会館) 展示室
10	2月18日 (木)	文化センター (市民会館) 展示室
11	3月4日 (木)	総合体育館 柔剣道場

時 間：午前10時～11時

対 象：40歳以上の市民

定 員：30名程度 (先着順)

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、  
上靴 (総合体育館のみ)

※会場、時間が変わる場合があります。裏面QRコードから最新情報をご確認ください。

委託先  
J-POP DANCE SENDAI

主催：多賀城市保健福祉部  
健康長寿課 保健予防係  
TEL：022-368-1494

# プログラム

## 全身のストレッチ

全身の筋肉を一つ一つゆっくりと伸張することで、硬くなった筋肉をほぐします。

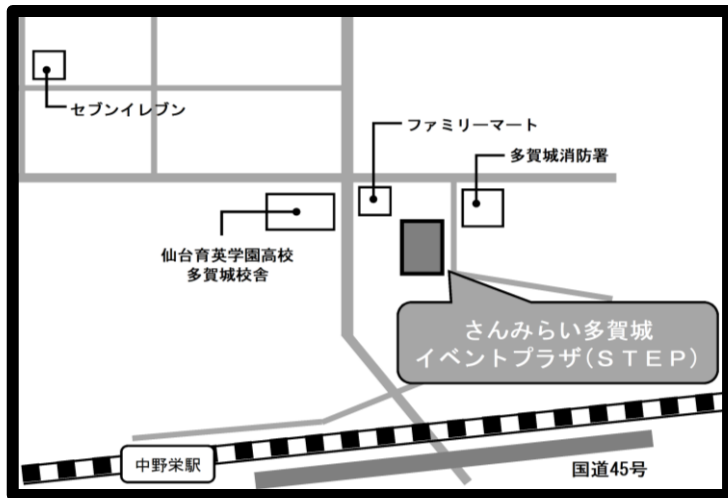
懐かしのJPOP音楽にあわせたダンスを覚えて踊って、脳と身体に刺激を与えます。

## 筋力トレーニング

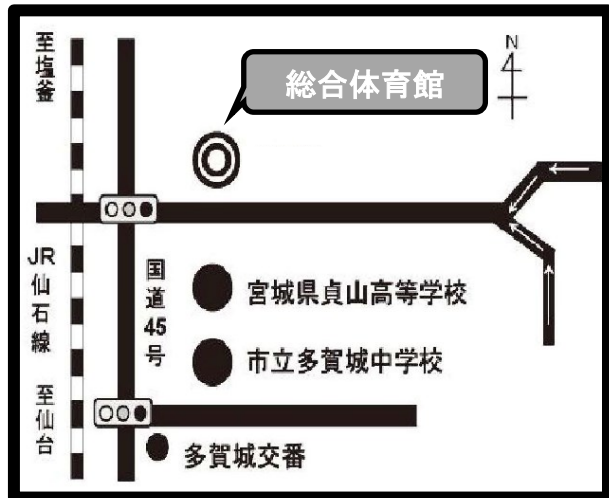
全身の筋肉を刺激し、日常生活での転倒予防と基礎代謝量アップによるダイエット効果を高めます。

## DANCEトレーニング

### さんみらい多賀城イベントフラガ [4月・5月・10月]



### 総合体育館[9月・11月・3月]



### 文化センター(市民会館)

### [6月・7月・12月・1月・2月]



### 教室の様子(文化センター 市民会館)



- 発熱や咳など風邪症状がある場合や、体調が優れない場合の参加は御遠慮ください。
- 参加前後の手洗いの徹底に御協力ください。
- 駐車スペースには限りがあります。
- 猛暑日・地震・津波・台風などの災害、感染症の拡大等の理由により、中止となる場合があります。

最新情報は  
こちらから

