



令和8年度

健康ストレッチ教室



シルバーヘルスプラザ 集会室 水・土曜日

① 9:40~10:40 ② 10:50~11:50

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4(±)	16(±)	10(水)	8(水)	1(±)	9(水)	14(水)	11(水)	9(水)	9(±)	10(水)	6(±)
15(水)	20(水)	20(±)	18(±)	8(±)	19(±)	17(±)	25(水)	12(±)	20(水)	20(±)	10(水)
18(±)	23(±)	24(水)	29(水)	26(水)	30(水)	28(水)	28(±)	23(水)	23(±)	24(水)	24(水)

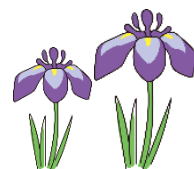
多賀城市総合体育館 集会室 月曜日

① 9:40~10:40 ② 10:50~11:50

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
27	18	15	27	31	28	19	16	21	18	8	15

多賀城市民会館 展示室 土曜日

① 9:40~10:40 ② 10:50~11:50



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
11	9	13	4	22	5	10	7	5	16	13	13
25	30	27	25	29	26	24	21	19	30	27	20

山王地区公民館 体育館 火曜日 13:30~14:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7	12	9	7	4	8	6	10	8	19	2	2
21	26	23	28	25	29	27	17	22	26	16	16

大代地区公民館 体育室 木曜日 13:30~14:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9	14	11	2	6	3	1	5	3	7	4	4
23	28	18	23	27	17	22	26	17	21	18	18

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：30名程度（総合体育館のみ20名）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、上靴（山王公民館、大代公民館、総合体育館のみ）

参加申し込み不要！

参加費無料！



主要内容



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。



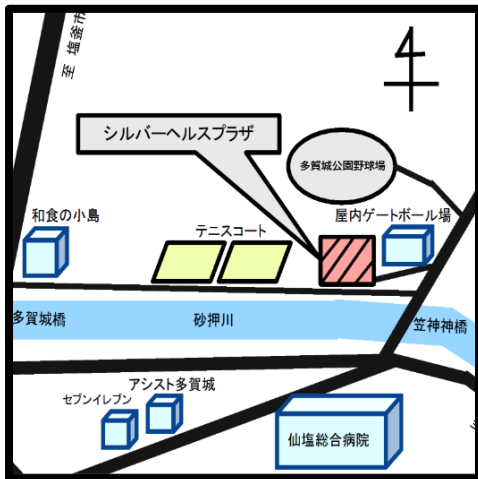
頭の体操

加齢により衰えやすい機能をトレーニングすることで、認知症を予防することができます。

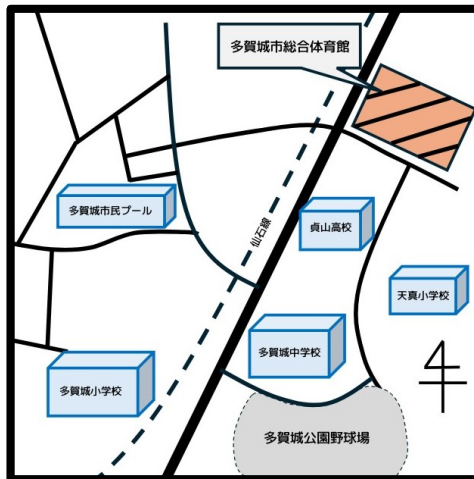
筋力トレーニング

衰えた筋肉を鍛えなおすことで、日常生活での転倒予防や、筋肉・関節機能の維持につながります。

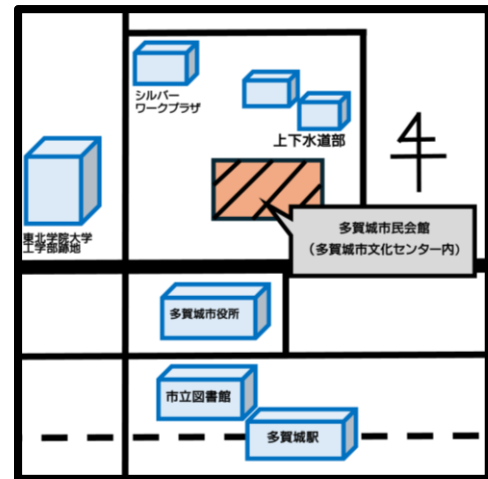
シルバーヘルスプラザ



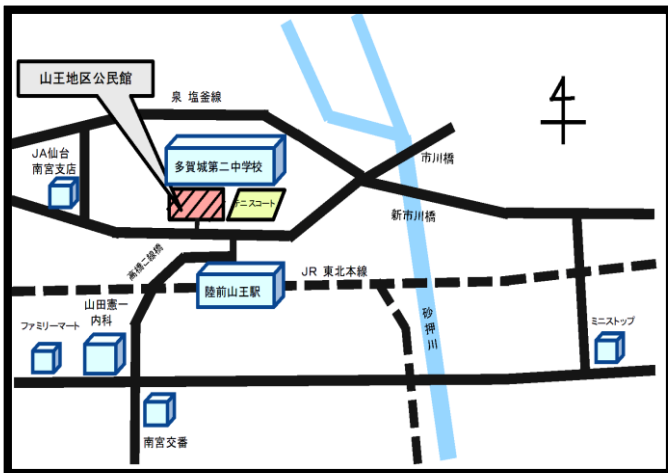
多賀城市総合体育館



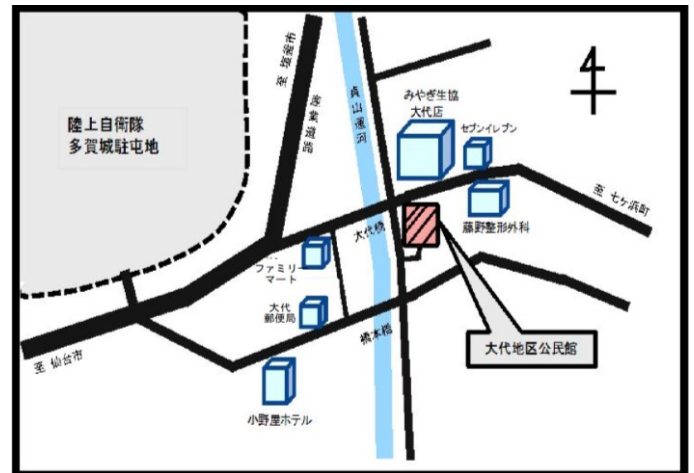
多賀城市民会館 (多賀城市文化センター内)



山王地区公民館



大代地区公民館



- 定員を超えた場合は参加を制限させていただく場合があります。
- 体調が優れない場合の参加はご遠慮ください。
- 駐車スペースには限りがあります。なるべく徒歩または自転車でお越しください。
- 猛暑日・地震・津波・台風・感染症拡大などの際は、中止となる場合があります。

委託先：多賀城市民スポーツクラブ
TEL：365-1918

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