

令和8年度

申込不要！無料です！
お気軽にお越しください

筋運アツフ教室



山王地区公民館 体育館

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日	14日	11日	9日	6日	3日	1日	5日	3日	7日	4日	4日
23日	28日	25日	23日	27日	17日	22日	19日	17日	21日	18日	18日

大代地区公民館 体育室

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
14日	12日	9日	14日	4日	1日	6日	10日	8日	26日	2日	2日

多賀城市総合体育館 集会室

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
28日	26日	30日	28日	18日	29日	27日	24日	22日	12日	16日	16日

さんみらい多賀城イベントフラガ

土曜日 18:00~19:00

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日	9日	6日	4日	8日	12日	10日	7日	5日	16日	13日	13日
25日	23日	13日	/	/	26日	24日	21日	/	/	27日	20日

※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。

対象：市内在住の40歳以上の方

定員：30名程度（総合体育館集会室のみ20名程度）

持ち物：ストレッチマット（バスタオル可）、動きやすい服装、飲み物、上靴

委託先：金澤接骨院
TEL：022-368-5815

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
共催：多賀城地区労働福祉連絡協議会

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。

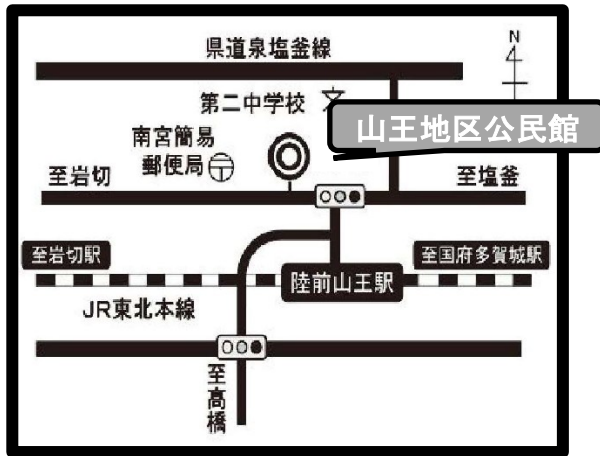
しっかりとやれば、
全身の約400種類
以上の筋肉を刺激
することができます。

ラジオ体操

筋力トレーニング

衰えた筋肉を鍛えなおし、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。

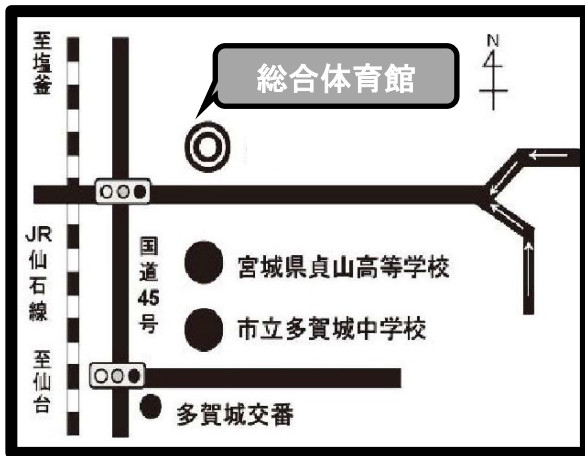
山王地区公民館



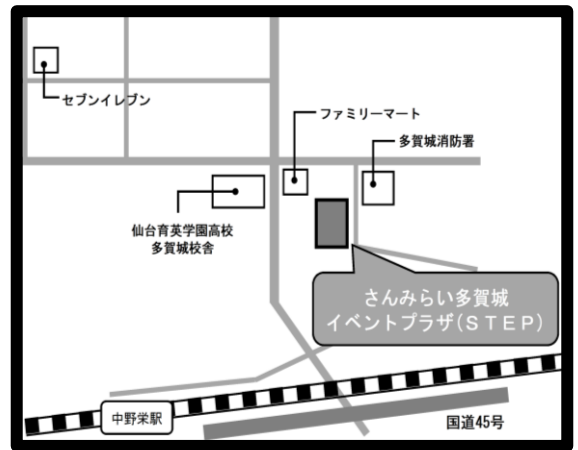
大代地区公民館



総合体育館



さんみらい多賀城イベントフラザ



- 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。徒歩または自転車でお越しに御協力ください。
- 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



運動教室