

令和6年度



参加しよう!

筋運アツアツ教室

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
11日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	13日
25日	23日	27日	25日	22日	26日	24日	28日	26日	23日	27日	27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
9日	14日	11日	9日	6日	3日	8日	12日	10日	7日	4日	11日
23日	28日	25日	23日	27日	10日	22日	26日	24日	28日	18日	25日

参加申込み不要!!
お気軽にお越しください

対象：市内在住の40歳以上の方

定員：30名程度

持ち物：ストレッチマット（バスタオルでも可）、
動きやすい服装、飲み物、上靴

お願い：体調不良の場合は参加を控えてください。



委託先：金澤接骨院
TEL：368-5815

主催：多賀城市保健福祉部
健康長寿課 保健予防係
TEL：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。

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。

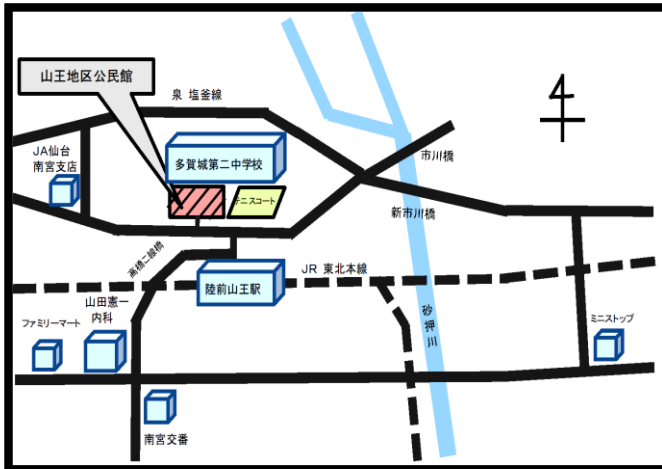
ラジオ体操

筋力トレーニング

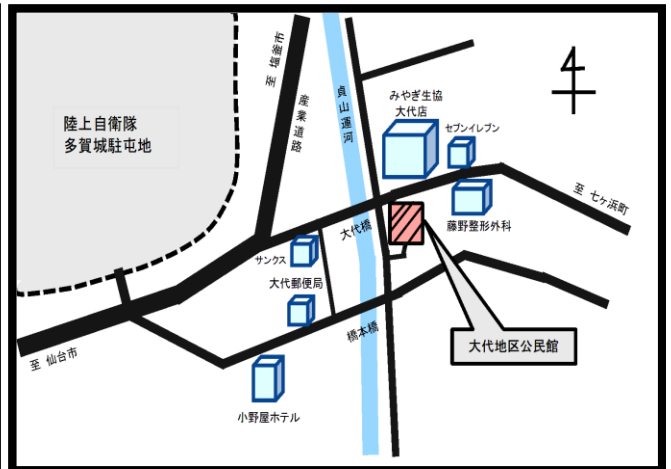
衰えた筋肉を鍛えなおし、日常生活での転倒予防と基礎代謝量アップによるダイエット効果を高めます。

など

山王地区公民館



大代地区公民館



- 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ご遠慮ください。
- 参加前後の手洗いの徹底にご協力ください。
- 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。