

令和7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
10日	8日	12日	10日	7日	11日	9日	6日	4日	15日	5日	5日
24日	22日	26日	24日	21日	25日	23日	20日	18日	29日	19日	19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
15日	13日	3日	8日	5日	2日	7日	11日	2日	6日	3日	3日
22日	20日	17日	29日	19日	30日	21日	18日	16日	20日	17日	17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
12日	17日	14日	19日	23日	13日	4日	8日	13日	17日	7日	7日
26日	31日				27日	11日	22日				21日

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

※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：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

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



さんみらい多賀城イベントプラザ



運動の様子 (さんみらい多賀城イベントプラザ)



- 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。

最新情報は
こちらから

