

令和6年度

筋運アップ教室

～月1夜のちょこっと運動タイム～

18～19時
会場:STEP
(裏面参照)

対象：
市内在住、在勤
のおおむね40歳
以上の方



柔道整復師



と一緒に、ストレッチ、筋トレしましょう！

日時：	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	20日	18日	8日	13日	31日	28日	19日

※土曜日18：00～19：00

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



事前申し込み不要です。お気軽にご参加ください！

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

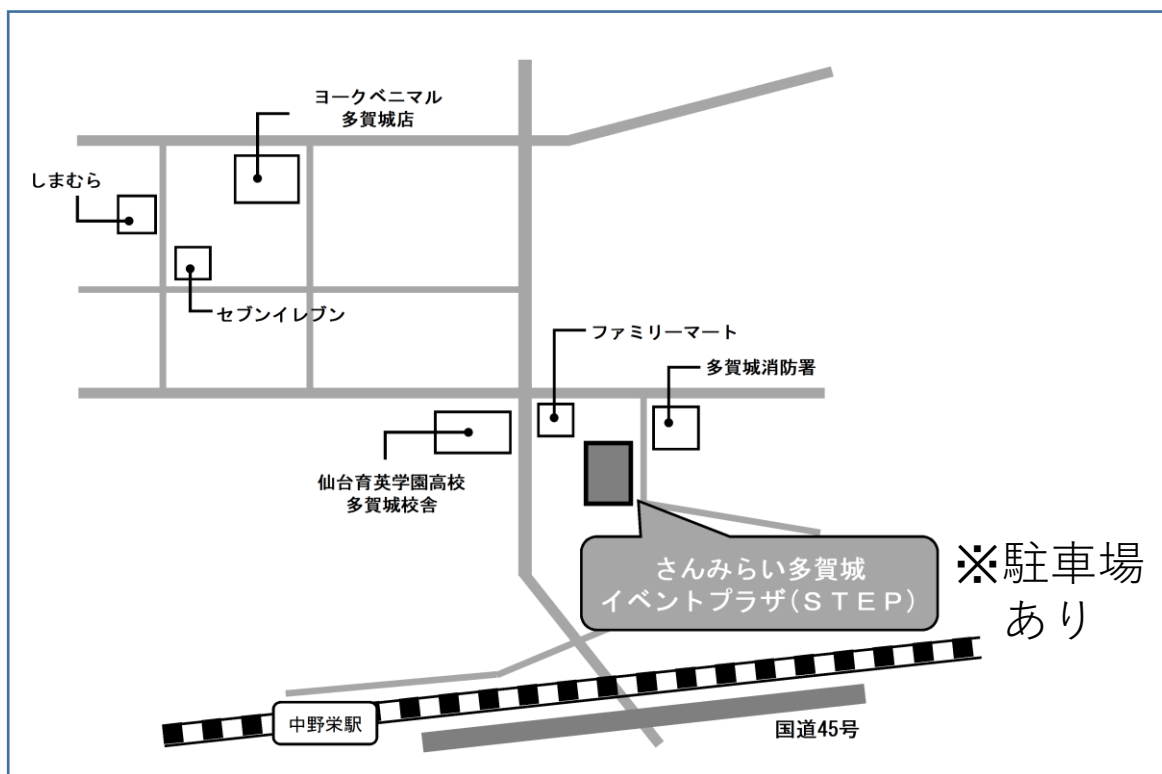
筋力トレーニング

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

会場：STEP(さんみらい多賀城イベントプラザ)

多賀城市八幡字一本柳 1 1 4-6



- 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。
- 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。