

# 健康ストレッチ教室

## シルバーヘルスプラザ 集会室

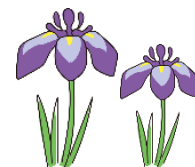
水・土曜日 ① 9:40~10:40 ② 11:00~12:00

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10(水)	8(水)	12(水)	10(水)	3(土)	11(水)	9(水)	9(土)	11(水)	11(土)	8(土)	5(水)
20(土)	11(土)	22(土)	20(土)	28(水)	21(土)	19(土)	13(水)	14(土)	15(水)	12(水)	8(土)
24(水)	22(水)	26(水)	24(水)	31(土)	25(水)	23(水)	27(水)	25(水)	29(水)	26(水)	19(水)

## 多賀城市民会館 展示室

土曜日 (11月6日、11月20日のみ水曜日)

① 9:40~10:40 ② 11:00~12:00



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
13	18	15	6	10	7	26	6(水) 20(水)	7	18	15	15
27	25	29	13	24	14	/	30	21	25	22	22

## 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
9	14	11	9	6	3	8	12	10	7	4	4
23	28	25	23	27	10	22	26	24	21	18	18

## 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
4	2	6	4	1	5	3	7	5	16	6	6
18	16	20	18	29	19	17	21	19	30	20	27

対象：市内在住の60歳以上の方 参加申し込み**不要!**

定員：30名程度 無料

持ち物：動きやすい服装、飲み物、上靴 (山王公民館、大代公民館のみ)



# 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。



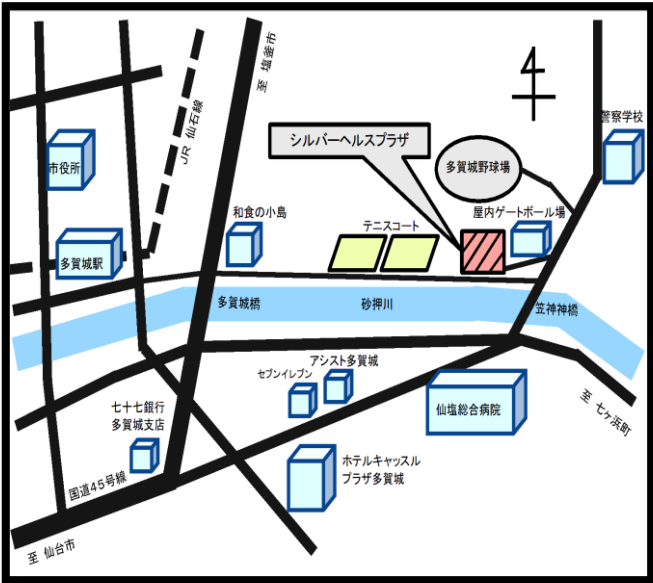
## 頭の体操

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。

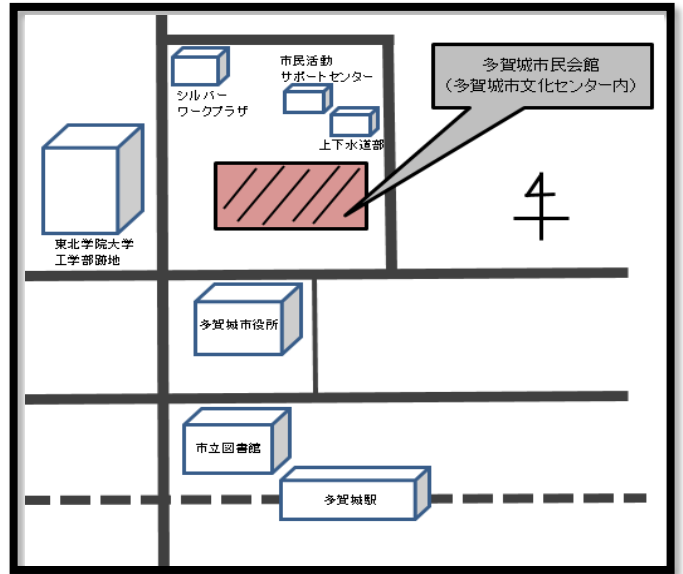
## 筋力トレーニング

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。

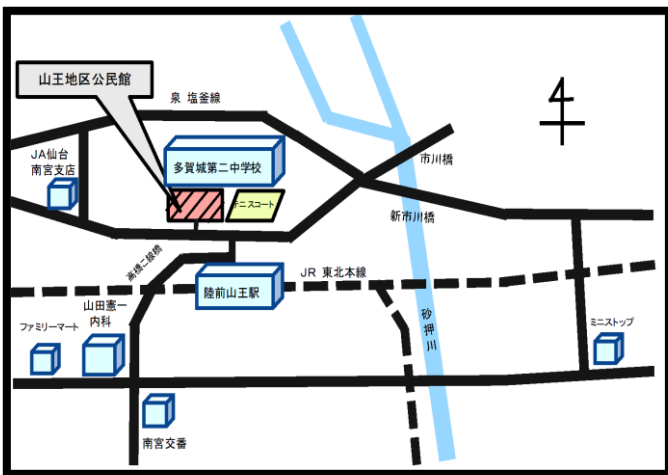
## シルバーヘルスプラザ



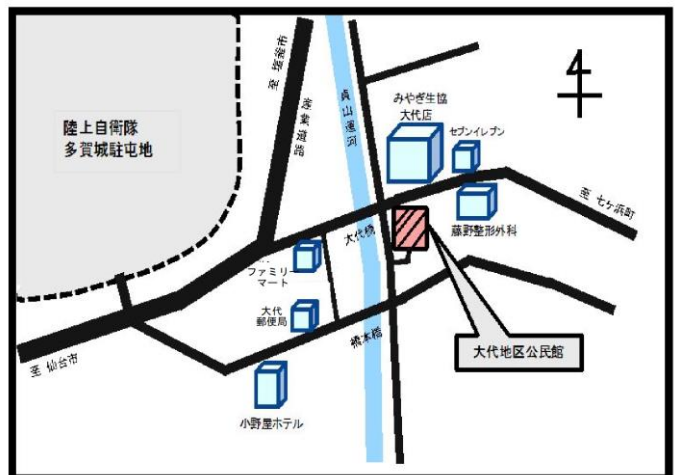
## 多賀城市民会館 (多賀城市文化センター内)



## 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：368-1141