

令和3年度

※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、内容を見直しています。

# 健康ストレッチ教室



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
13日	11日	8日	13日	3日	14日	5日	2日	7日	18日	8日	1日
27日	25日	22日	27日	24日	28日	19日	16日	21日	25日	22日	15日

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
15日	20日	10日	1日	5日	2日	7日	11日	2日	6日	3日	3日
		17日	15日	19日	16日	21日	18日	16日	20日	17日	17日
			29日		30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60歳以上の方

定員：30名程度

持ち物：動きやすい服装

飲み物、上靴、マスク着用

お願い：当日は自宅にて検温し、37℃以上の場合や  
体調不良の場合は参加を控えてください。



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  
介護福祉課介護予防係  
TEL：368-1141（内664~666）

# 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。



## ・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。

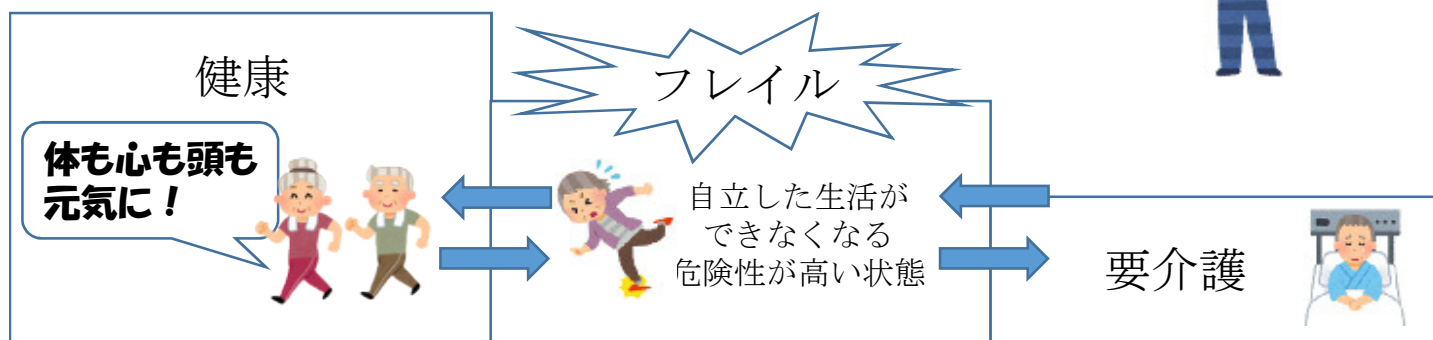


## ・筋力トレーニング

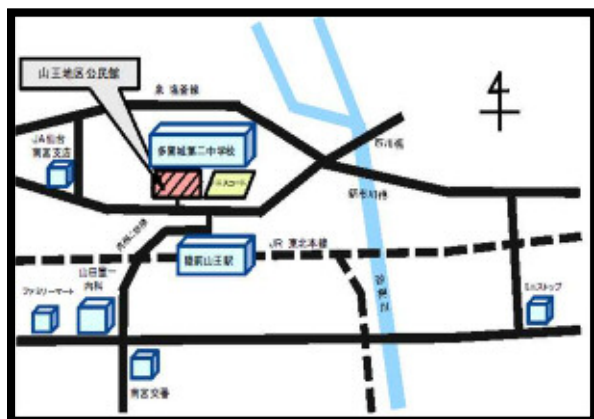
衰えた筋肉を鍛えなおし、日常生活での転倒予防と基礎代謝量アップによるダイエット効果を高めます。



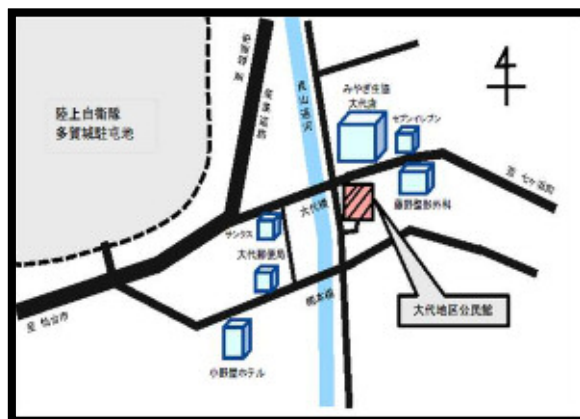
健康ストレッチ教室に参加して  
フレイルや認知症を予防しましょう！



## 山王地区公民館



## 大代地区公民館



- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、定員を超えた場合は参加を制限させていただきます。
- 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。
- マスクの着用、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・台風などの際は、中止となる場合があります。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大が確認された場合は、中止となります。