

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

シルバーヘルスフラガ 集会室

水・土曜日 ①9:40~10:40 ②11:00~12:00



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日	8日	5日	3日	7日	4日	9日	6日	4日	5日	5日	5日
14日	15日	9日	14日	11日	8日	13日	13日	8日	8日	9日	9日
24日	19日	19日	17日	21日	18日	23日	17日	18日	19日	19日	19日
28日	29日	23日	28日	25日	22日	27日	27日	22日	22日	26日	23日

事前申込み制です！！
予約をしてお越しください



対象：市内在住の60歳以上の方

定員：各回15名程度 ※定員になり次第締切ります

持ち物：動きやすい服装、飲み物、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。

申込みについて

- ・毎月1日から末日まで翌月分の申込みを受付ます。
- ・1人当たり、1日1回、月2回までの申込み可とします。
- ・当日参加、代理申込みは不可。

申込み先：多賀城市民スポーツクラブ TEL：365-1918

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。

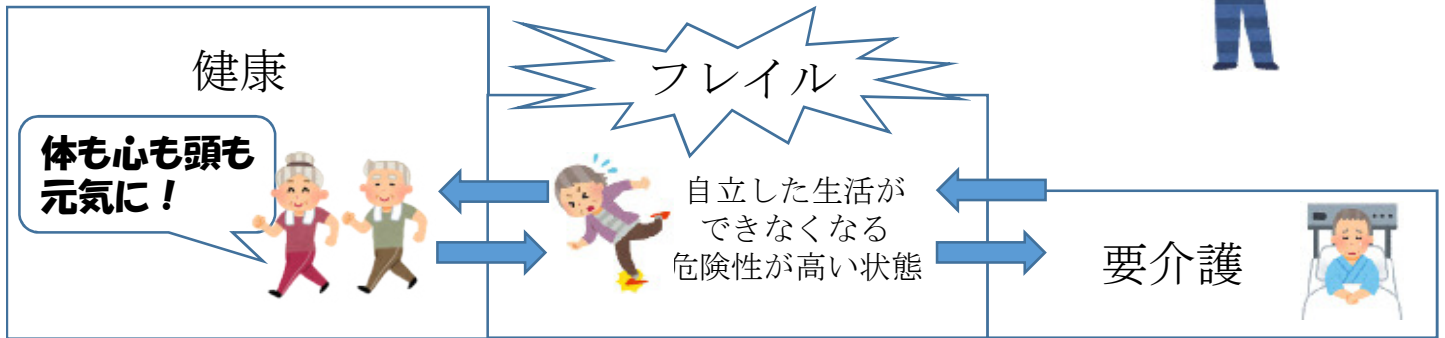


・筋力トレーニング

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！



○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。

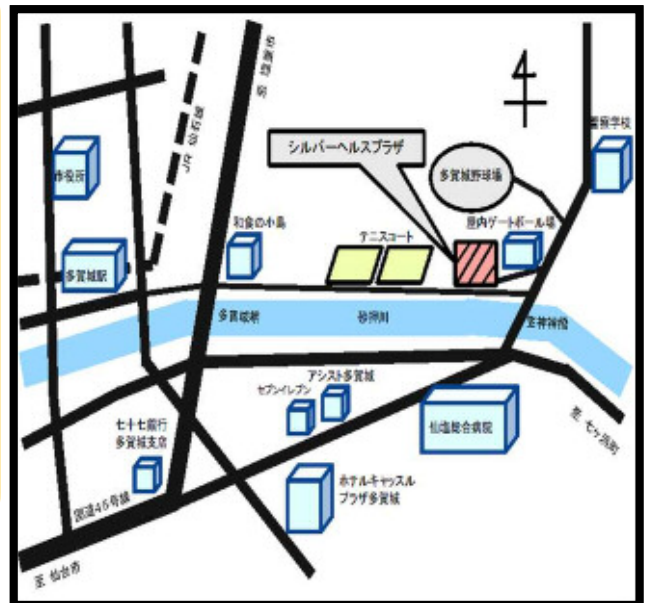
○マスクの着用、参加前後の手洗いの徹底にご協力ください。

○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。

シルバーヘルスプラザ



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)