

# 健康ストレッチ教室

## シルバーヘルスプラザ



シルバーヘルスプラザの開催は  
別紙チラシをご覧ください

### 山王地区公民館 体育館

火曜日 13:30~14:30

11月	12月	1月	2月	3月
10日	1日	5日	2日	2日
17日	15日	19日	16日	16日

### 大代地区公民館 体育室

木曜日 13:30~14:30

11月	12月	1月	2月	3月
5日	3日	7日	4日	4日
19日	17日	21日	18日	18日

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：30名

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。

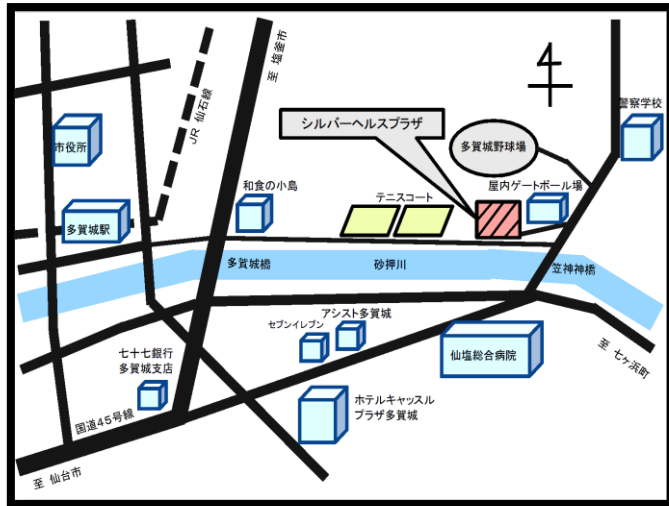
参加申込み不要！！  
お気軽にお越しください



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666）

# シルバーヘルスプラザ



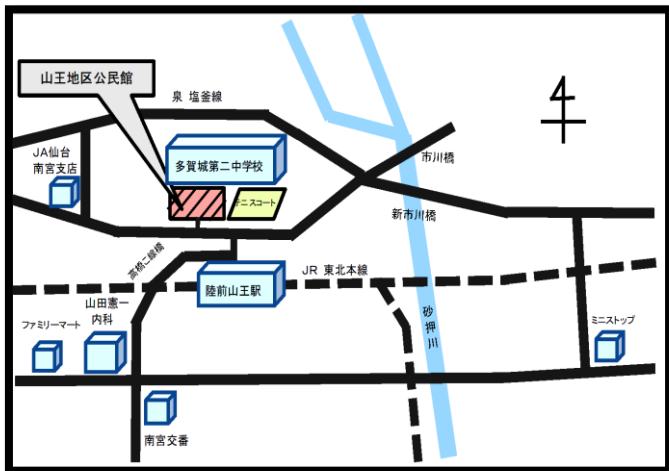
介護が必要な状態にならないためには・・・？

- ①に運動
- ②に栄養
- ③に社会参加 です！！

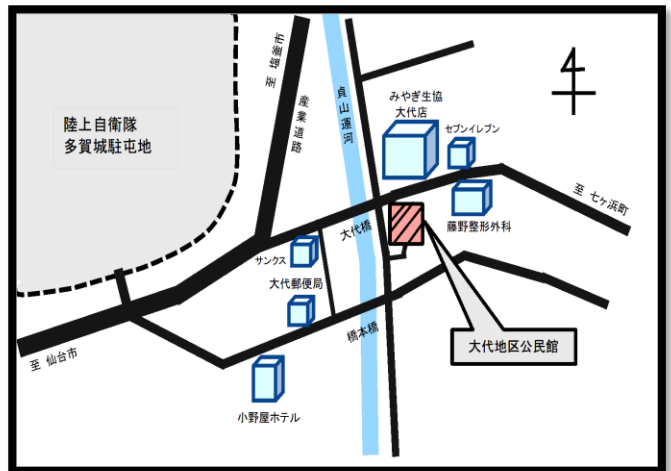
軽い運動から始めてみませんか？



# 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。