

生涯現役！健康づくりの輪を広げよう

ダンベルサークル・脳げんき教室交流会

地域で健康づくりを頑張っている「ダンベルサークル」「脳げんき教室」の交流会を開催します！
サークルに入っていない方もどなたでも参加できます！多くの方の参加をお待ちしています！

- と き 10月22日（水）9:30～12:00（受付9:00～）
ところ 塩釜ガス体育館 第一競技場
内 容 サークル活動発表、レクリエーション、ロコモ体操体験
持ち物 タオル、動きやすい服装、上ぐつ（運動靴）、飲み物（休憩時の水分補給）
申 込 10月17日（金）までに電話かファクス、直接窓口へ申込み

サークル活動発表（5団体）

—男性だけの「ダンベル教室」初参加！—



男性だけのダンベル体操・運動教室「しおがま男前ダンベル」が初めて発表します。
ダンベルなどの健康づくり運動への男性の参加が少ないことから、お助け隊や東北福祉大学特任准教授・鈴木玲子氏の協力を得て平成25年度から男性の運動教室を実施しており、教室の名称が「しおがま男前ダンベル」と決まりました。

レクリエーション



講師：加藤淳子氏
仙台市レクリエーション協会・宮城野区レクリエーション協会
レクリエーションインストラクター

手遊びなどの身近に仲間と楽しめるものから、リズム体操など大人数ならではのレクリエーションを行います。
※昨年度は、「生涯現役」を願う約300名の市民が参加。

ロコモ体操体験

講師：お助け隊



ロコモ体操とは…
リピート山中さん作詞作曲の「ロコモかしこもサビないで」に東北福祉大学特任准教授鈴木玲子先生が体操を構成、東北福祉大学特任教授で整形外科医の佐々木信行先生が監修したロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防体操で、ロコモ予防の運動として普及されています。
塩竈市では、研修を受け「ロコモガール」として認定を受けたリーダーさんが、それぞれのサークルで普及しています。