

# ダンベルサークル・脳げんき教室交流会

と き 10月21日(水) 9:30~12:00 (受付 9:00~)

**参加無料！**

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、創作ダンベル体験

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16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(7団体)

—男性だけの「ダンベルサークル」今年も舞台に力強く立ちます—

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」が今年も発表します。さらに磨きのかかった男のダンベルをご覧ください。レクリエーションダンス、カントリーダンス、よさこいソーラン、塩竈桜など、各サークルの楽しくいきいきとした発表もあります。

## レクリエーション



講師：山内 直子 氏

宮城県レクリエーション協会 理事(事務局長)

日本レクリエーション協会公認

レクリエーション・コーディネーター

福祉レクリエーション・ワーカー

身近に仲間と楽しめるものから、リズム体操など大人数で楽しめるレクリエーションを行います。みんなと一緒にだと自然と体が動き、笑顔が生まれます！

※昨年度は、「生涯現役」を願う約300名の市民が参加。

## 創作ダンベル

### 塩竈市では3年ぶりに復活！！



講師：お助け隊

創作ダンベルとは…ダンベル体操をしている仲間を一堂に会したときに健康を祈念したりすることを目的に、東北福祉大学特任准教授の鈴木玲子先生がつくられました。姫神演奏の「あの遠くの遥かな声」の曲に合わせて、2つのパート(Aは肩こりの改善とバランス能力の維持・Bはダンベル体操スタンダード等)に分かれて踊ります。南は沖縄、北は秋田県までダンベル仲間が踊っています。

## ～参加者の声～

「からだ全体でハッスルして、気分が良かった！」

「すぐ覚えられて、動きが楽しくてよかった」

「脳をフル回転して動いた！」



問い合わせ：健康推進課(保健センター) ☎022-364-4786

：長寿社会課 ☎022-364-1204