

健脳・健骨・健康の輪が広がる

ダンベルサークル・脳げんき教室交流会

とき 10月25日(水) 9:30~11:30(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、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20日(金)までに電話、FAX、直接窓口へ参加
無料

ダンベル体操の講話と実技

講師:東北福祉大学 特任准教授 鈴木 玲子 先生

今年度は、交流会が始まった平成18年から平成21年まで毎年ご支援をいただいた、鈴木玲子先生をお招きし、ご講話いただきます。交流会での玲子先生のダンベル体操の講話・実技は実に8年ぶりとなります。

現在、市内の数多くのサークルでダンベル体操を取り入れていますが、ダンベル体操を日頃から取り組んでいる方、初めて行う方などでも、一緒に楽しく学びましょう!

好評

創作ダンベル



創作ダンベルとは…

東北福祉大学特任准教授の鈴木玲子先生が、健康を祈念し、姫神の悠遠な「あの遠くの遥かな声」の奏でに、12の基本ポーズで構成したオリジナルダンベルです。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、多くのダンベル仲間が踊る姿は、美しく厳かです。南は沖縄県、北は秋田県まで多くのダンベル仲間が踊っています。

どなたでも参加できます!!
健康づくり・仲間づくりに興味のある
新たな会員も随時募集しています。

昨年度は「生涯現役」を願う約390名の市民が参加。

～参加者の声～

- ・皆さんの頑張りが刺激になった。
- ・初めてだけど、いろんな人と交流があって楽しかった。
- ・皆はつらつと元気に動く様子が印象的だった。

問い合わせ : 健康推進課(保健センター) ☎364-4786

: 長寿社会課 ☎364-1204