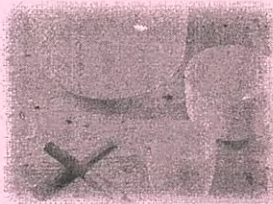


## 健康づくり・介護予防の 「ダンベルサークル・脳げんき教室交流会」

年に 1 回、市内のダンベルサークル・脳げんき教室の参加者が一堂に集まり、交流を通して活動の活発化・仲間づくりを行っています。昨年度から実行委員を募り、「参加者、実行委員皆で一緒に創る交流会」を目指しています。今年度も実行委員と一緒に盛り上げていきます。

<b>とき</b>	平成 30 年 10 月 24 日 (水) 9:30~11:30
<b>ところ</b>	塩釜ガス体育館 第一競技場
<b>内容</b>	クリスタルボウルの演奏、サークルのステージ発表、創作ダンベルの体験
<b>持ち物</b>	玄米ダンベル (お持ちの方)、上靴 (運動靴)、タオル 飲み物 (休憩時の水分補給)
<b>参加費</b>	無料
<b>申込</b>	10 月 19 日 (金) まで保健センターまたは長寿社会課へ、電話・FAX、 または直接窓口へ



～クリスタルボウルの演奏～ 講師：クリスタルボウル奏者 遠藤 園子 氏

クリスタルボウルはリラクゼーション効果があり、過度な肉体的疲労や精神的ストレスを解放するのに大変適した楽器です。日頃抑えているような感情、欲求、ストレスが解消される効果も期待できます。



サークルのステージ発表 (6 団体)

2 年ぶりにステージ発表をします。レクリエーションダンス等、各サークルのいきいきとした発表もあります。

～創作ダンベル～ 講師：お助け隊

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「あの遠くの遙かな声」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体操です。約 300 名が 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圧巻です。



問い合わせ先

塩釜市健康福祉部長寿社会課地域支援係 担当：須藤 電話：364-1204