

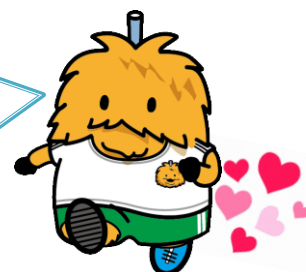
# 気軽に★運動セミナー

栗原市では、健康づくりのための「運動を始めるきっかけ」と「運動を続ける」サポートとして「気軽に★運動セミナー」を実施しています！

## ★参加対象となる方★

- ・医師から運動を禁止されていない方
- ・栗原市内に住所を有する方

お申込み不要・  
参加費無料です！  
お気軽にご参加ください★



## ◆年間予定表

月	日	会場地区	会場	内容	時間・持ち物
4月	24日(火)	瀬峰	瀬峰保健センター	ストレッチ&ウォーキング	<b>●時間</b> 9:30 ~11:30 (開会は10:00からです。各会場とも健康チェックの時間を30分間設けています。)  <b>●持ち物</b> 運動できる服装 運動靴 飲料水  ※時間・持ち物は 全会場共通です。
5月	9日(水)	花山	花山石楠花センター	リズム体操で脂肪を燃やそう	
	24日(木)	若柳	アスパル若柳	ヨガで身体と心をほぐそう	
6月	5日(火)	花山	花山石楠花センター	ストレッチでしなやかに	
	14日(木)	志波姫	この花さくや姫プラザ	リズム体操で脂肪を燃やそう	
	19日(火)	若柳	アスパル若柳	気軽に★太極拳	
7月	5日(木)	花山	花山石楠花センター	筋力トレーニングで代謝アップ	
	10日(火)	鶯沢	鶯沢体育館	だれでもできる！太極拳	
8月	9日(木)	高清水	高清水総合支所	3B体操	
	28日(火)	栗駒	みちのく伝創館	ヨガで身体と心をほぐそう	
9月	6日(木)	志波姫	この花さくや姫プラザ	ストレッチでしなやかに	
	11日(火)	一迫	一迫活性化センター	3B体操	
	26日(水)	若柳	アスパル若柳	ゲーム&レクダンス	
10月	5日(金)	志波姫	この花さくや姫プラザ	ストレッチ&ウォーキング	
	16日(火)	鶯沢	鶯沢体育館	3B体操	
	23日(火)	瀬峰	瀬峰保健センター	筋力トレーニングで代謝アップ	
11月	2日(金)	一迫	一迫活性化センター	レクリエーションダンス	
	8日(木)	築館	ふるさとセンター	ヨガで身体と心をほぐそう	
	21日(水)	金成	金成やすらぎセンター	ストレッチでしなやかに	
12月	5日(水)	高清水	高清水総合支所	ゲーム&レクダンス	
	14日(金)	栗駒	みちのく伝創館	筋力トレーニングで代謝アップ	
	21日(金)	築館	ふるさとセンター	レクリエーションダンス	
1月	8日(火)	栗駒	みちのく伝創館	リズム体操で脂肪を燃やそう	
	16日(水)	一迫	一迫活性化センター	ゆる☆ヨガ	
	23日(水)	金成	金成やすらぎセンター	筋力トレーニングで代謝アップ	
2月	7日(木)	高清水	高清水総合支所	リズム体操で脂肪を燃やそう	
	13日(水)	栗駒	みちのく伝創館	ストレッチでしなやかに	
	21日(木)	築館	ふるさとセンター	筋力トレーニングで代謝アップ	
3月	7日(木)	高清水	高清水総合支所	ストレッチでしなやかに	
	19日(火)	金成	金成やすらぎセンター	リズム体操で脂肪を燃やそう	