

火曜日/午前 開催

# シニア健康エクササイズ

## プログラム内容

加齢とともに低下した運動機能を楽しく身体を動かして元気な身体をつくるエクササイズです。また、継続して参加することで運動する習慣を作るきっかけになります。みんなで一緒に出花体育館で運動しましょう。

### おすすめポイント！

一回400円で予約不要です。  
はじめての方も気軽にご参加お待ちしております。



会場：仙台市出花体育館

対象：60歳以上向け（59歳以下の方も **参加可**）

定員：30名

講師：長谷 講師

申込方法：予約不要・当日会場申込

※日程および参加料は裏面をご覧ください。

### 教室紹介

<https://spf-sendai.payhub.jp/>



お問い合わせはこちらから  
**022-786-3446**



# シニア健康エクササイズ (火) 日程表

月	日付					料金・申込方法
4月	8日	15日	22日			一回 400円 当日会場申込 (予約不要)
5月	13日	20日	27日			
6月	3日	17日	24日			
7月	1日	8日	15日	22日	29日	
8月	19日	26日				
9月	2日	9日	16日	30日		
10月	7日	14日	21日	28日		
11月	4日	11日	18日	25日		
12月	2日	9日	16日	23日		
1月	6日	13日	20日	27日		
2月	3日	10日	24日			
3月	3日	10日	17日	24日		

- 教室時間** : 10:00~11:00 (火曜日)  
**会場** : 仙台市出花体育館 競技場  
**住所** : 仙台市宮城野区出花1丁目13-7  
**電話** : 022-786-3446  
**URL** : <https://www.spf-sendai.jp/ideka/>  
**持ち物** : 運動できる服装・タオル・飲み物・  
 室内用運動シューズ