

シニア健康エクササイズ

内 容 運動の苦手な方でも気軽にご参加いただけるプログラムです。
日常生活に運動を取り入れることで健康増進を図り、介護予防に繋がります。

開 催 日 程 ▼木曜日 開催

4月	10	17	24	-	-
5月	1	15	22	29	-
6月	5	12	19	26	-
7月	3	10	17	24	31
8月	7	21	28	-	-
9月	4	11	18	-	-

10月	2	9	23	-
11月	6	13	-	-

【お知らせ】
R7.12.1からR8.3.31までは、大規模改修工事にて諸室利用が不可のため、教室もお休みとなります。
皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

時 間 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 (2部開催)

会 場 仙台市陸上競技場2階 会議室(4)

対 象 / 定 員 原則として60歳以上の健康な方 / 各18名

受 講 料 300円/回

講 師 「じんせい体操」所属トレーナー

準 備 物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、受講者カード

※受講者カードは他の施設でも使用可能です。

(新田東総合運動場・若林体育館・カメイアリーナ仙台・泉総合運動場)

申 込 方 法 ■事前予約制・・・開催日2週間前の木曜日 9:00～先着順

1. 直接窓口 2. 電話

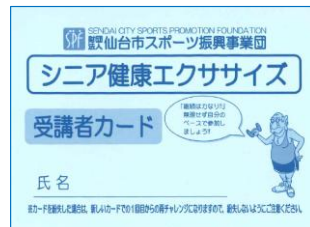
※詳しくは裏面「申込日程表」をご確認ください。

そ の 他

1. スポーツ保険に加入しております。
2. 貴重品は各自で責任を持って管理してください。
3. 教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載されることを了承願います。また、その掲載権・使用权は主催者に属します。
4. ご参加の際は、感染症対策へのご協力をお願いいたします。



＼ 5回に1回無料／



宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台 (仙台市陸上競技場)

〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6

TEL 022-256-2488



施設HP

シニア健康エクササイズ 申込日程表

【申込方法】

開催日 2 週間前の木曜日 9:00～ 窓口・電話にて申込開始 (先着順)

▼参加する時間帯を選んでお申し込みください。

① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45

○申込みをキャンセルする場合は、ご連絡をお願いいたします。

○開催当日、券売機にて利用券をご購入ください。

定員
各 **18** 名

※申込開始日に下線がある日は教室がございません。申し込み忘れのないようご注意ください。

開催日	申込開始日	開催日	申込開始日	開催日	申込開始日
4/10	3/27	6/19	6/5	8/28	<u>8/14</u>
4/17	<u>4/3</u>	6/26	6/12	9/4	8/21
4/24	4/10	7/3	6/19	9/11	8/28
5/1	4/17	7/10	6/26	9/18	9/4
5/15	5/1	7/17	7/3	10/2	9/18
5/22	<u>5/8</u>	7/24	7/10	10/9	<u>9/25</u>
5/29	5/15	7/31	7/17	10/23	10/9
6/5	5/22	8/7	7/24	11/6	10/23
6/12	5/29	8/21	8/7	11/13	<u>10/30</u>

