

[シニア向けエクササイズ]

# シニア健康エクササイズ

- **内容** 60歳以上の方が、気軽に、安全に質の高い運動が継続できる場を提供し、日常生活の中に運動習慣を取り入れることによって、健康増進を図り、病気やケガを予防する目的のために行うものです。

**運動初心者の方大歓迎**です。お気軽にご参加ください。

- **日程**

<b>4月</b>	5	12	26		
<b>5月</b>	10	17	24	31	
<b>6月</b>	7	14	21	28	
<b>7月</b>	5	12	19	26	
<b>8月</b>	2	30			
<b>9月</b>	6	13	27		
<b>10月</b>	4	11	18	25	
<b>11月</b>	1	8	15	22	29
<b>12月</b>	6	13	20		
<b>1月</b>	17	24	31		
<b>2月</b>	7	14	28		
<b>3月</b>	6	13			

- **時間** 9:30～ 受付・健康チェック  
9:45～ エクササイズ開始  
11:15 終了

- **会場** 泉総合運動場 泉武道館1階 柔道場

- **対象** 原則として、60歳以上の健康な方

- **講師** 人生100年体操「WAWA」より派遣  
高齢者体力づくり支援士 新崎人生他、経験豊富な講師陣

- **参加料** 400円（体育館事務室前の券売機でチケットを購入）

- **準備物** 運動着、汗拭きタオル、水分補給用ドリンクなど

- **申込み** チケットをご持参のうえ、9:30までに柔道場へお越しください。

- **問合せ**

仙台市泉総合運動場（指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団）

〒981-3124 泉区野村字新桂島前60 ☎022-372-1019

バス：泉中央2番乗場 泉総合運動場前・社会福祉センター前下車 徒歩6分/3番乗場 泉高校前下車 徒歩10分

