

# シニア健康エクササイズ

**内 容** 原則60歳以上の方を対象とし、気軽に参加できるような予約不要のプログラムであり、日常生活に運動習慣を取り入れることによって健康増進を図り、介護予防を目的とするものです。  
**運動の苦手な方でも大丈夫です。お気軽にご参加ください。**

**開催日程**

5月	17	24	31	-	-
6月	7	14	21	28	-
7月	5	12	19	26	-
8月	2	9	23	30	-
9月	6	13	27	-	-
10月	4	11	18	25	-
11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20	-	-
1月	10	17	24	31	-
2月	7	14	21	28	-
3月	7	14	28	-	-

※全て水曜日開催です。



「受講者カード」は窓口で配布します。  
**4ポイント貯まると、5回目は無料で参加できます。**



**時 間** ①9:30～10:30②11:00～12:00  
**※①と②は同じ内容を行います。どちらかにご参加ください。**

**会 場** 仙台市陸上競技場 2階会議室(3)

**対 象** 原則として、60歳以上の健康な方

**定 員** 25名

**参 加 料** 1回 300円

**講 師** 福地 里奈 先生(ミズノスポーツ派遣講師)

**準 備 物** 運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク、室内用シューズ

**申 込 方 法** 開催日当日に券売機にて利用券を購入し、直接会場にお入りください。

※定員は先着25名程度となります。

※定員を超えた場合は、参加をご遠慮いただく場合があります。

※ご参加の方は、窓口で『受講者カード』をもらってください。

※「受講者カード」は他の施設(青葉体育館・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)でも使用可能です。

- 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. 体調管理は申込者本人が行い、具合が悪い時は運動を中止してください。
  4. 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・掲載利用されることを、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。

**問い合わせ**

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 FAX:022-299-3895