

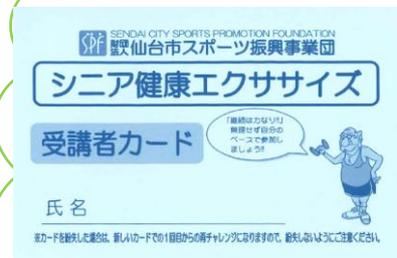
# シニア健康エクササイズ

**内 容** 運動の苦手な方でも気軽にご参加いただける、予約不要のプログラムです。  
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	12	19	26	-	-
5月	24	31	-	-	-
6月	7	14	21	28	-
7月	5	12	19	26	-
8月	2	9	23	30	-
9月	6	20	27	-	-
10月	4	11	18	25	-
11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20	27	-
1月	10	17	24	31	-
2月	7	14	21	28	-
3月	7	14	28	-	-

〈受講者カード〉



～5回に1回  
無料で参加可能です～

**時 間** 10:30～11:30  
**会 場** 仙台市陸上競技場 2階会議室(4)  
**対 象** 原則として60歳以上の健康な方  
**定 員** 25名  
**受 講 料** 300円/回(傷害保険料含む)  
**講 師** 新崎 人生 先生 (人生健康倶楽部代表 / 高齢者体力づくり支援士)



**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、直接会場へお越しください。  
 ※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。  
 ※「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