

2019年度

シニア健康エクササイズ

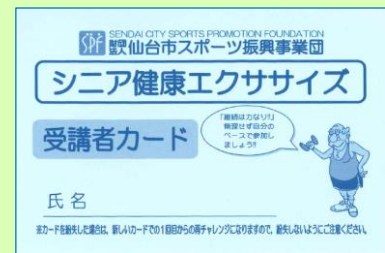
内 容 運動の苦手な方でも気軽にご参加いただける、予約不要のプログラムです。
日常生活に運動を取り入れることで健康増進を図り、介護予防に繋がります。

開 催 日 程 ▼木曜日 開催

4月	11	18	25	-	-
5月	16	23	30	-	-
6月	6	13	20	27	-
7月	4	11	18	25	-
8月	1	8	22	29	-
9月	19	26	-	-	-
10月	3	10	17	24	31
11月	7	14	21	28	-
12月	5	12	19	-	-
1月	16	23	30	-	-
2月	6	13	20	27	-
3月	5	12	19	-	-

〈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 高齢者体力づくり支援士 新崎 人生 先生他、経験豊富な講師陣
人生100年体操「WAWA」より派遣
(新崎先生は、東日本放送の突撃！ナマイキテレビの「人生100年体操」コーナーに出演中)



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

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

指定管理者 (公財)仙台市スポーツ振興事業団