

令和4年度 【スポーツ教室】

新シニア健康エクササイズ1期 【短期】月曜教室①・②

- 内容 健康についての講話を中心にストレッチ体操、リズム体操、筋力トレーニングなど。
- 主催 (公財) 仙台市スポーツ振興事業団 本山製作所青葉アリーナ (仙台市青葉体育館)
- 日程

4月11日(月)	4月18日(月)	4月25日(月)	5月9日(月)
5月16日(月)	5月23日(月)	5月30日(月)	6月13日(月)

- 時間 ① 9:30~10:30
② 11:00~12:00

- 会場 柔道場(2階)

- 定員 65名

- 最小催行 30名

- 対象 原則60歳以上の健康な方

- 講師 飛田 昭人

- 受講料 3,200円(傷害保険料を含む)
※8回分の受講料です。

- 準備物 フェイスタオル, 水筒(水分補給用の水筒は, 容器のフタが閉まるもの)
※動きやすい服装でお越しください。

- その他

- (1) 万が一, レッスン中に怪我や事故等が発生した場合は, 体育館事務室へ申し出て下さい。
傷害保険で対応させていただきます。
- (2) 貴重品は各自の責任で管理して下さい。
- (3) 来館の際は, できるだけ公共の交通機関をご利用ください。地下駐車場(1時間以内の場合は100円, 以後30分毎に50円加算。収容140台。高さ制限2.1m以下)もごさいますが利用状況によって混みあう場合があります。
- (4) 記録用・広報用等のため, 撮影をさせて頂く場合がありますので, あらかじめご了承願います。
- (5) 参加者以外の方の, 会場へのご入場はお断りしております。
- (6) 応募者が30名未満の場合は教室を中止します。
- (7) 新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ等により学級閉鎖や臨時休校措置が取られている場合は教室への参加をご遠慮ください。

- 申し込み

往復はがき, または施設ホームページ内「[プログラムサーチ](#)」からお申込みください。

申込期間「令和4年3月7日(月)~3月23日(水)《必着》」

往復ハガキ記入事項

①教室名②氏名(フリガナ)③生年月日④住所⑤電話番号⑥キャンセル待ちの有無

はがきは, 1人につき1枚のみ有効です。応募多数の場合は, 主催者側で抽選させていただきます。

3月28日(月)以降当館より当落の結果メール等届かない場合は, 電話(717-1191)にてご連絡ください。

- 問い合わせ

本山製作所青葉アリーナ(仙台市青葉体育館)

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1番5号(TEL)022-717-1191(FAX)022-717-1533

**※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため, 日程等が変更になる場合がございます。
ホームページ等で今後の状況をご確認くださいませよう願いたします。**



令和4年度 【スポーツ教室】

新シニア健康エクササイズ1期

【短期】水曜教室①・②

- 内容 健康についての講話を中心にストレッチ体操、リズム体操、筋力トレーニングなど。
- 主催 (公財) 仙台市スポーツ振興事業団 本山製作所青葉アリーナ (仙台市青葉体育館)
- 日程

4月13日(水)	4月20日(水)	4月27日(水)	5月11日(水)
5月25日(水)	6月1日(水)	6月8日(水)	6月15日(水)

- 時間 ① 9:30~10:30
② 11:00~12:00

- 会場 柔道場(2階)

- 定員 65名

- 最小催行 30名

- 対象 原則60歳以上の健康な方

- 講師 飛田 昭人

- 受講料 3,200円(傷害保険料を含む)
※8回分の受講料です。

- 準備物 フェイスタオル, 水筒(水分補給用の水筒は, 容器のフタが閉まるもの)
※動きやすい服装でお越しください。

●その他

- (1) 万が一, レッスン中に怪我や事故等が発生した場合は, 体育館事務室へ申し出て下さい。
傷害保険で対応させていただきます。
- (2) 貴重品は各自の責任で管理して下さい。
- (3) 来館の際は, できるだけ公共の交通機関をご利用ください。地下駐車場(1時間以内の場合は100円, 以後30分毎に50円加算。収容140台。高さ制限2.1m以下)もごさいますが利用状況によって混みあう場合があります。
- (4) 記録用・広報用等のため, 撮影をさせて頂く場合がありますので, あらかじめご了承願います。
- (5) 参加者以外の方の, 会場へのご入場はお断りしております。
- (6) 応募者が30名未満の場合は教室を中止します。
- (7) 新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ等により学級閉鎖や臨時休校措置が取られている場合は教室への参加をご遠慮ください。

●申し込み

往復はがき, または施設ホームページ内「プログラムサーチ」からお申込みください。

申込期間「令和4年3月7日(月)~3月23日(水)《必着》」

往復ハガキ記入事項

①教室名②氏名(フリガナ)③生年月日④住所⑤電話番号⑥キャンセル待ちの有無

はがきは, 1人につき1枚のみ有効です。応募多数の場合は, 主催者側で抽選させていただきます。

3月28日(月)以降当館より当落の結果メール等届かない場合は, 電話(717-1191)にてご連絡ください。

●問い合わせ

本山製作所青葉アリーナ(仙台市青葉体育館)

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1丁目1番5号(TEL)022-717-1191(FAX)022-717-1533

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため, 日程等が変更になる場合がございます。

ホームページ等で今後の状況をご確認くださいませよう願いたします。

