

# シニア健康エクササイズ

原則60歳以上の健康な方を対象に、ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングなどを中心に行うプログラムです。  
運動を始めるきっかけづくりや、体を動かしてリフレッシュしたい方におススメです♪

**申込不要**となりました。券売機でチケットを購入していただき、会場にてスタッフへお渡しください。5回券の販売もごさいますが、なくした場合の再発行や払い戻し等はできませんので予めご了承ください。

**対 象：**原則60歳以上の健康な方      **会 場：**2階 柔道場  
**時 間：**①9:20～10:30 ②10:50～12:00 ※①と②は同内容です。  
**料 金：**1回400円 (券売機にてチケットをご購入ください)  
**準 備 物：**運動できる服装、タオル、飲み物 (フタが閉まるもの)、ポイントカード

〈日程〉 ※日程は変更となる場合があります。

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6月  | 19日 | 21日 | 26日 | 28日 |     |     |     |     |
| 7月  | 3日  | 5日  | 10日 | 12日 | 19日 | 31日 |     |     |
| 8月  | 21日 | 23日 | 28日 | 30日 |     |     |     |     |
| 9月  | 4日  | 6日  | 11日 | 20日 | 25日 | 27日 |     |     |
| 10月 | 2日  | 4日  | 11日 | 16日 | 18日 | 23日 | 25日 | 30日 |
| 11月 | 1日  | 6日  | 8日  | 13日 | 15日 | 22日 | 27日 | 29日 |
| 12月 | 4日  | 6日  | 11日 | 13日 | 18日 | 25日 |     |     |
| 1月  | 15日 | 17日 | 22日 | 24日 | 29日 | 31日 |     |     |
| 2月  | 5日  | 7日  | 14日 | 19日 | 21日 | 26日 | 28日 |     |
| 3月  | 4日  | 6日  | 11日 | 13日 | 18日 | 25日 |     |     |

〈その他〉

- ・教室中に怪我や事故が発生した場合はスタッフまでお申し出ください。
- ・貴重品は各自の責任で管理してください。(盗難等については責任を負いかねます。)
- ・来館時はできるだけ公共交通機関をご利用ください。有料駐車場もごさいますが、利用状況によって混み合う場合がございます。
- ・チケット(5回券を含む)の販売は、開催日のみとさせていただきます。
- ・教室の様子を撮影し、広報等に掲載する場合があります。予めご了承ください。

〈問い合わせ〉 本山製作所 青葉アリーナ・本山製作所 仙台市武道館  
〒981-0912 仙台市青葉区堤町1-1-5 TEL 022-717-1191 FAX 022-717-1533