

シニア健康エクササイズ（木）

ストレッチ・ウォーキング・簡単な筋力トレーニングなど1時間で盛りだくさん！！

対象	一般
時間	13:30~14:30 受付開始 13:10~
会場	1階 障害者アリーナ
料金	1回 400円
講師	長谷 敦子先生（カワイ体育教室）
申込受付	【事前予約不要】 券売機にてチケット購入後、会場へお越しください。
持ち物	運動できる服装・室内用運動靴 タオル・水分補給できるもの等
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日				
4月	13	20	27	—	—
5月	11	—	—	—	—
6月	8	22	—	—	—
7月	6	20	27	—	—
8月	10	24	31	—	—
9月	14	21	28	—	—
10月	5	12	19	—	—
11月	2	9	16	30	—
12月	7	21	—	—	—
1月	11	18	25	—	—
2月	1	8	15	22	29
3月	7	14	21	—	—



『カラダを動かすことが心地いい』

年齢や体調に合わせてカラダを動かし
気持ちのよい時間を過ごしましょう♪

担当 長谷 敦子