

令和7年度 元気フィールド仙台 当日参加型プログラム

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 13:10～)
会 場	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



『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

開催月	開催日		
4月	10	17	24
5月	1	8	22
6月	12		
7月			
8月	7		
9月	4	11	25
10月	2	9	16 30
11月	6	13	27
12月	4	11	18
1月	8	22	29
2月	5	12	19 26
3月	5	12	19



お手持ちのスマートフォンからも
日程のご確認が可能です。

※休講情報はHPでご覧いただくか、お電話でご確認ください。

※プログラム活動中の様子を職員が撮影いたします。
HP・チラシ・パンフレット等に掲載されることを承諾願い
ます。