

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

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	



『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



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。