

火曜日/午前 開催

シニア健康エクササイズ

プログラム内容

加齢とともに低下した運動機能を楽しく身体を動かして元気な身体をつくるエクササイズです。また、継続して参加することで運動する習慣を作るきっかけになります。みんなで一緒に出花体育館で運動しましょう。

おすすめポイント！

一回400円で予約不要です。
はじめての方も気軽にご参加お待ちしています。



会場：仙台市出花体育館

対象：60歳以上向け（59歳以下の方も **参加可**）

定員：30名

講師：長谷 講師

申込方法：予約不要・当日会場申込

※日程および参加料は裏面をご覧ください。

教室紹介

<https://spf-sendai.payhub.jp/>



お問い合わせはこちらから

022-786-3446



シニア健康エクササイズ（火）日程表

月	日付				料金・申込方法
4月	7日	14日	21日	28日	
5月	12日	19日	26日		
6月	2日	9日	16日	23日	30日
7月	7日	14日	21日	28日	
8月	4日	18日	25日		
9月	1日	8日	15日	29日	
10月	6日	13日	20日	27日	
11月	10日	17日	24日		
12月	1日	8日	15日	22日	
1月	5日	12日	19日	26日	
2月	工事の為休館予定				
3月	2日	9日	16日	23日	

一回 400円

当日会場申込
(予約不要)

教室時間 : 10:00~11:00 (火曜日)

会場 : 仙台市出花体育館 競技場

住所 : 仙台市宮城野区出花1丁目13-7

電話 : 022-786-3446

URL : <https://www.spf-sendai.jp/ideka/>持ち物 : 運動できる服装・タオル・飲み物・
室内用運動シューズ