令和2年度　仙台市泉総合運動場　主催

シニア健康エクササイズ

● **内 容**　６０歳以上の方が、気軽に、安全で質の高い運動が継続できる場を提供し、日常生活の中に、運動習慣を取り入れることによって健康増進を図り、病気やケガを予防する目的のために行うものです。

運動初心者の方大歓迎です。お気軽にご参加ください。

● **日 程**

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

※記録・広報用のため、写真撮影をさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

● **時 間**　**9：45～ 11：15　(受付 9：30～)**

● **会 場**　泉総合運動場　泉武道館1階　柔道場

● **対 象**　原則として、60歳以上の健康な方

● **講 師**　「じんせい体操」所属トレーナー・・・代表トレーナー新崎人生先生をはじめとする経験豊富なトレーナーが指導

※じんせい体操とは：一番町にスタジオを構えている、介護予防を目的とした体操教室
（新崎人生先生は、東日本放送の突撃！ナマイキテレビの「人生１００年体操」コーナーに出演中）

● **参加料**　400円（体育館事務室前の券売機でチケットを購入）

● **準備物**　運動着、汗拭きタオル、水分補給用ドリンクなど

● **申込み**　体育館入り口の券売機でチケットをご購入のうえ、柔道場へお越しください。

仙台市泉総合運動場
（指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団）
〒981-3124　仙台市泉区野村字新桂島前60
TEL 022-372-1019　FAX 022-372-0151