

シニア健康エクササイズ

60歳以上の方が気軽に安全に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ます。軽めの運動から、筋力維持を目的としたエクササイズなど多種多様なプログラムを行ないます。

- **日 程** 毎週金曜 ※祝日や施設の休館日などにより開催していない週もございます。
詳細の日程は、**裏面の日程表**をご確認ください。

- **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

- **定 員** 各回 先着35名

- **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参加の都度チケットを購入のうえ会場へ）

- **持ち物** **マスク**（来場時など、プログラム参加中以外は必ず着用ください。）

シニア健康エクササイズ受講カード、タオル、ドリンク、その他各自必要なもの

※武道館に設置していたスリッパは、感染症対策の為貸出を中止しておりますので、必要な場合は各自ご準備ください。

- **申込方法** **事前予約制**です。**電話**または**窓口**にてお申し込みください。

申し込み締め切り以降や、当日の受付はいたしません。

お申し込みは、**ご本人分のみ**となります。（代理予約不可）

- **申込期間** 各開催日の6日前(土曜日)13:00から受付します。【前日(木曜日)21:00締切】

- **その他**

▶当面の間、血圧計の設置はいたしません。

▶参加の際の「シニア健康エクササイズ受講者カード」は、各自で保管をお願いします。

▶当日教室開始前に、「体調チェックシート」への記入をお願いします。

▶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。



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

ウイルス感染対策により、当日自由参加制から事前予約制に変更しており、今後も内容を変更させていただく場合がございます。
また、ウイルス感染状況によっては、開催当日であっても中止となる場合がございますので予めご了承ください。

シニア健康エクササイズ

● 日程表

開催日	申込期間	開催日	申込期間
7/31(金)	7/25(土) ~ 7/30(木)	11/27(金)	11/21(土) ~ 11/26(木)
8/7(金)	8/1(土) ~ 8/6(木)	12/4(金)	11/28(土) ~ 12/3(木)
8/21(金)	8/15(土) ~ 8/20(木)	12/11(金)	12/5(土) ~ 12/10(木)
8/28(金)	8/22(土) ~ 8/27(木)	12/18(金)	12/12(土) ~ 12/17(木)
9/4(金)	8/29(土) ~ 9/3(木)	12/25(金)	12/19(土) ~ 12/24(木)
9/11(金)	9/5(土) ~ 9/10(木)	1/15(金)	1/9(土) ~ 1/14(木)
9/25(金)	9/19(土) ~ 9/24(木)	1/22(金)	1/16(土) ~ 1/21(木)
10/2(金)	9/26(土) ~ 10/1(木)	1/29(金)	1/23(土) ~ 1/28(木)
10/9(金)	10/3(土) ~ 10/8(木)	2/5(金)	1/30(土) ~ 2/4(木)
10/16(金)	10/10(土) ~ 10/15(木)	2/12(金)	2/6(土) ~ 2/11(木)
10/23(金)	10/17(土) ~ 10/22(木)	2/26(金)	2/20(土) ~ 2/25(木)
10/30(金)	10/24(土) ~ 10/29(木)	3/5(金)	2/27(土) ~ 3/4(木)
11/6(金)	10/31(土) ~ 11/5(木)	3/12(金)	3/6(土) ~ 3/11(木)
11/13(金)	11/7(土) ~ 11/12(木)	3/19(金)	3/13(土) ~ 3/18(木)
11/20(金)	11/14(土) ~ 11/19(木)	3/26(金)	3/20(土) ~ 3/25(木)

※各開催日の6日前(土曜日)13:00から受付します。【前日(木曜日)21:00締切】



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

ウイルス感染状況により、当日自由参加制から事前予約制に変更しており、今後も内容を変更させていただく場合がございます。
また、ウイルス感染状況によっては、開催当日であっても中止となる場合がございますので予めご了承ください。