令和３年度　仙台市泉総合運動場　主催　　2021.9.10

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**　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

- **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、プログラム参加中も必ず着用ください。)
  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。**NET**または**電話**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**　①インターネット【抽選】（20名）：各開催日の７日前(金曜日)10:00～16:00まで。
  ②電話【先着】（15名）：各開催日の６日前(土曜日)14:00～前日(木曜日)21:00まで。
- **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)
住所：仙台市泉区野村字新桂島前60
TEL：022-372-1019　|　FAX：022-372-0151

▼HP　▼申込み

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もございますので予めご了承ください。

● 日程表

開催日	NET申込期間 10:00~16:00	電話申込期間 14:00~	開催日	NET申込期間 10:00~16:00	電話申込期間 14:00~
~~4/9(金)~~	~~4/2(金)~~	~~4/3(土)~~	10/1(金)	9/24(金)	9/25(土)~
~~4/16(金)~~	~~4/9(金)~~	~~4/10(土)~~	10/8(金)	10/1(金)	10/2(土)~
~~4/23(金)~~	~~4/16(金)~~	~~4/17(土)~~	10/15(金)	10/8(金)	10/9(土)~
~~4/30(金)~~	~~4/23(金)~~	~~4/24(土)~~	10/22(金)	10/15(金)	10/16(土)~
~~5/7(金)~~	~~4/30(金)~~	~~5/1(土)~~	10/29(金)	10/22(金)	10/23(土)~
~~5/14(金)~~	~~5/7(金)~~	~~5/8(土)~~	11/5(金)	10/29(金)	10/30(土)~
5/21(金)	5/14(金)	5/15(土)~	11/12(金)	11/5(金)	11/6(土)~
5/28(金)	5/21(金)	5/22(土)~	11/19(金)	11/12(金)	11/13(土)~
6/11(金)	6/4(金)	6/5(土)~	11/26(金)	11/19(金)	11/20(土)~
6/18(金)	6/11(金)	6/12(土)~	12/3(金)	11/26(金)	11/27(土)~
6/25(金)	6/18(金)	6/19(土)~	12/10(金)	12/3(金)	12/4(土)~
7/2(金)	6/25(金)	6/26(土)~	12/17(金)	12/10(金)	12/11(土)~
7/9(金)	7/2(金)	7/3(土)~	1/7(金)	12/17(金)	12/18(土)~
7/16(金)	7/9(金)	7/10(土)~	1/14(金)	1/7(金)	1/8(土)~
7/30(金)	7/23(金)	7/24(土)~	1/28金)	1/21(金)	1/22(土)~
8/6(金)	7/30(金)	7/31(土)~	2/4(金)	1/28(金)	1/29(土)~
8/20(金)	8/13(金)	8/14(土)~	2/18(金)	2/11(金)	2/12(土)~
~~8/27(金)~~	~~8/20(金)~~	~~8/21(土)~~	2/25(金)	2/18(金)	2/19(土)~
~~9/3(金)~~	~~8/27(金)~~	~~8/28(土)~~	3/4(金)	2/25(金)	2/26(土)~
~~9/10(金)~~	~~9/3(金)~~	~~9/4(土)~~	3/11(金)	3/4(金)	3/5(土)~
~~9/17(金)~~	~~9/10(金)~~	~~9/11(土)~~	3/18(金)	3/11(金)	3/12(土)~
9/24(金)	9/17(金)	9/18(土)~	3/25(金)	3/18(金)	3/19(土)~

※NET【抽選】（20名）各開催日の7日前(金曜日)10:00～16:00まで。

※電話【先着】（15名）各開催日の6日前(土曜日)14:00～前日(木曜日)21:00まで。

※1/7（金）は、申込日が早くなります。ご注意ください。

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もございますので予めご了承ください。