

【金曜日・60歳以上】



シニア健康エクササイズ

予約
不要



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よう
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。

＼令和5年度より事前予約なしで参加可能です！／

武道館の大規模改修工事期間中は、会場・定員・時間を変更して開催します。

● 日 程

開催日(金曜開催) ※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。							
4月	7	14	21	28	8月	18	
5月	12	19	26		9月	29	
6月	2	16	23	30	10月	-	
7月	14	21	28		11月	10	24

12月以降の日程を含む詳細については決定次第お知らせいたします。
受講者の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしく申し上げます。

● 時 間 14:00~15:00 (受付 13:45~)

● 会 場 シェルコムせんだい 競技場

● 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

● 参加料 400円/1回

開催日当日に券売機にてチケットを購入のうえ、シェルコム競技場へお越しください。

※券売機場所:シェルコムせんだい1階ホール



● 準備物 運動着、運動用外靴、タオル、ドリンク、その他各自必要なもの

● その他 記録・広報用の写真を撮影する場合がございます。予めご了承ください。



・企業、学校等において出席停止・臨時休校等になった場合は受講をお控えいただくようお願いいたします。
・受講前に体調確認をお願いします。
・開催日当日でも中止となる場合があります。

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)

仙台市泉区野村字新桂島前60

TEL: 022-372-1019 FAX: 022-372-0151

泉総合運動場
Izumi General Athletic Field



様々な情報を更新中!



Instagram

@izumi_general_athletic_field