

【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います。

＼令和5年度より事前予約なしで参加可能です！／

12月より会場が ≪ 泉武道館 柔道場 ≫ になります

● 日 程

開催日(金曜開催)					
12月	1	8	15	22	
1月	12	19	26		
2月	2	9	16		
3月	1	8	15	22	29

※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。

- 時 間 10:00~11:00 (受付 9:45~)
- 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
- 参 加 料 400円/1回



※開催日当日に、体育館事務室前の券売機にてチケットを購入のうえ
柔道場へお越しください。

- 準 備 物 シニア健康エクササイズ受講カード（初回の方は当日配布いたします）
運動着、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。

 **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

T E L : 022-372-1019 F A X : 022-372-0151

泉総合運動場



様々な情報を更新中！

