

【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6年度より 開催時間 が変更となります】

● 日 程

開催日(金曜開催)					
4月	12	19	26		
5月	10	17	24	31	
6月	7	14	21	28	
7月	5	12	19		
8月	2	9	30		
9月	6	13	20	27	
10月	4	11	18	25	
11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20		
1月	10	17	24	31	
2月	7	14	21	28	
3月	7	14	21		

※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

①9:30~10:30

②11:00~12:00

※①と②は同じ内容です。

● 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。



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



様々な情報を更新中!

