

【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。

● 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	10	17			
5月	8	15	22	29	
6月	5	12	19	26	
7月	3	10	17	31	
8月	7	21	28		
9月	4	11	18	25	
10月	2	9	16	23	30
11月	6	13	20		
12月	4	11	18	25	
1月	8	15	22	29	
2月	5	12	19		
3月	5	12	19		

● 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

※開催日当日に泉体育館入口の券売機にてチケットを購入後、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

・やむを得ない状況により、急遽中止となる場合がございます。  
・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

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