令和7年度

※申込日程表は裏面です

シニア健康エクササイズ

内　　容　運動の苦手な方でも気軽にご参加いただけるプログラムです。
日常生活に運動を取り入れることで健康増進を図り、介護予防に繋げます。

開催日程　**▼水曜日 開催**

１０月	1	１５
１１月	5	１９
１２月	3	１７

１月	１４	２８
２月	２５	
３月	１１	

時　　間　①9:３０～１０:３０　②１０:４５～１１:４５　（２部 開催）

会　　場　北中山コミュニティグラウンド　集会室

対象 / 定員　原則として６０歳以上の健康な方　/　各6名

受 講 料　８００円／回

講　　師　「じんせい体操」所属トレーナー

準 備 物　動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

申込方法　**■事前予約制･･･開催日２週間前の水曜日　9:００～先着順**
１．直接窓口　　２．電話
※詳しくは裏面「申込日程表」をご確認ください。

そ の 他
１．スポーツ保険に加入しております。
２．貴重品は各自で責任を持って管理してください。
３．教室の写真・記事・記録等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載されることを了承願います。また、その掲載権・使用権は主催者に属します。
４．ご参加の際は、感染症対策へのご協力をお願いいたします。
５．個人情報については、関係法令を厳守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。

仙台市北中山コミュニティグラウンド
〒９８１－３２１５　仙台市泉区北中山４－２６－１４
TEL　０２２－３９９－２５１５

指定管理者　(公財)仙台市スポーツ振興事業団

シニア健康エクササイズ　申込日程表

【申込方法】

開催日２週間前の木曜日　９:００～　窓口・電話にて申込開始（先着順）

▼参加する時間帯を選んでお申し込みください。

①９:３０～１０:３０　　②１０:４５～１１:４５

〇申込をキャンセルする場合は、ご連絡をお願いいたします。

〇開催当日、窓口にて受講料をお支払いください。

定員

各 6 名

※申込開始日に下線がある日は教室がございません。申し込み忘れのないようご注意ください。

開催日		申込開始日
10/1	➡	9/17～
10/15	➡	10/1～
11/5	➡	10/22～
11/19	➡	11/5～
12/3	➡	11/19～
12/17	➡	12/3～

開催日		申込開始日
1/14	➡	12/17～
1/28	➡	1/14～
2/25	➡	2/11～
3/11	➡	2/25