

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

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7名

受講料 500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 022-348-2515

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週間前の水曜日 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

○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。

○開催当日、窓口にて受講料をお支払いください。

定員
各 7 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
1/14	→ 12/17～
1/28	→ 1/14～
2/25	→ <u>2/11～</u>
3/11	→ 2/25

