

# シニア体操教室

**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、介護予防に繋がります。

**開 催 日 程** ▼水曜日 開催

4月	15	
5月	13	27
6月	3	
7月	1	

8月		
9月	16	30
10月	7	21
11月	4	18

12月	2	
1月	20	
2月	3	17
3月	3	

**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8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・使用权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

# シニア体操教室 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。

① 9:30～10:30      ② 10:45～11:45

○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ください。

定員  
各 **8** 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
4/15	→ <u>4/1</u> ～
5/13	→ <u>4/29</u> ～
5/27	→ 5/13～
6/3	→ <u>5/20</u> ～
7/1	→ <u>6/17</u> ～
9/16	→ <u>9/2</u> ～
9/30	→ 9/16～
10/7	→ <u>9/23</u> ～

開催日	申込開始日
10/21	→ <u>10/7</u> ～
11/4	→ 10/21～
11/18	→ <u>11/4</u> ～
12/2	→ <u>11/18</u> ～
1/20	→ <u>1/6</u> ～
2/3	→ <u>1/20</u> ～
2/17	→ <u>2/3</u> ～
3/3	→ <u>2/17</u> ～

