

## シニア健康エクササイズ

9/24～

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。

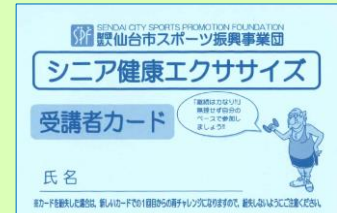
## 開催日程

## ▼木曜日開催

|     |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|
| 4月  | 16 | 23 | -  | -  | -  |
| 5月  | 14 | 28 | -  | -  | -  |
| 6月  | 4  | 11 | -  | -  | -  |
| 7月  | 2  | 9  | 16 | 30 | -  |
| 8月  | 6  | 20 | 27 | -  | -  |
| 9月  | 10 | 24 | -  | -  | -  |
| 10月 | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
| 11月 | 5  | 12 | 26 | -  | -  |
| 12月 | 3  | 10 | 17 | 24 | -  |
| 1月  | 14 | 21 | 28 | -  | -  |
| 2月  | 4  | 18 | 25 | -  | -  |
| 3月  | 4  | 11 | 18 | 25 | -  |

## 〈受講者カード〉

5回に1回  
無料で参加可能です！



時 間 ① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 (2コマ開催)

会 場 仙台市陸上競技場 2階会議室(4)

対 象 原則として60歳以上の健康な方

定 員 各15名

受 講 料 300円/回(傷害保険料含む)

講 師 「じんせい体操」所属トレーナー・・・代表トレーナー新崎人生先生をはじめとする経験豊富なトレーナーが指導  
※じんせい体操とは：一番町にスタジオを構えている、介護予防を目的とした体操教室  
(新崎先生は、東日本放送の突撃！ナマイテレビの「人生100年体操」コーナーに出演中)

準 備 物 運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用ドリンク

## 申込方法

■事前予約制・・・開催日2週間前の木曜日 9:00～先着順

1. 直接受付窓口
2. 電話

■開催日当日に券売機にて利用券をご購入ください。

## 【注意事項】

- ・参加する時間帯を選んでお申し込みください。
- ・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。
- ・1/14分は12/24(3週間前)から申込開始となります。
- ・「受講者カード」は他の施設(青葉体育館・新田東総合運動場・若林体育館・カメイアリーナ仙台・泉総合運動場)でも使用可能です。



## 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. 体調管理は申込者本人が行い、具合が悪い時は運動を中止してください。
4. 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。

## 問い合わせ

宮城野原公園総合運動場・弘進ゴム アスリートパーク仙台(仙台市陸上競技場)

〒983-0045 仙台市宮城野区宮城野二丁目11-6

TEL: 022-256-2488

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

●開催日 2週間前の木曜日 9:00～ 窓口・電話にて申し込み (先着順)

※ 1/14分は12/24 (3週間前) から申込開始となります。

① 9:30～10:30 ② 10:45～11:45 (2コマ開催)

・参加する時間帯を選んでお申し込みください。

・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。

定員  
各15名

| 開催日   | 申込開始日   | 開催日    | 申込開始日     |
|-------|---------|--------|-----------|
| 9/24  | → 9/10  | ※ 1/14 | → ※ 12/24 |
| 10/1  | → 9/17  | 1/21   | → 1/7     |
| 10/8  | → 9/24  | 1/28   | → 1/14    |
| 10/15 | → 10/1  | 2/4    | → 1/21    |
| 10/22 | → 10/8  | 2/18   | → 2/4     |
| 10/29 | → 10/15 | 2/25   | → 2/11    |
| 11/5  | → 10/22 | 3/4    | → 2/18    |
| 11/12 | → 10/29 | 3/11   | → 2/25    |
| 11/26 | → 11/12 | 3/18   | → 3/4     |
| 12/3  | → 11/19 | 3/25   | → 3/11    |
| 12/10 | → 11/26 |        |           |
| 12/17 | → 12/3  |        |           |
| 12/24 | → 12/10 |        |           |

