

# 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、介護予防に繋がります。

**開 催 日 程** ▼木曜日 開催

4月	<del>8</del>	<del>15</del>	<del>22</del>	-
5月	13	20	-	-
6月	3	10	-	-
7月	1	8	15	29
8月	5	-	-	-
9月	<del>9</del>	30	-	-

10月	7	14	21	28
11月	4	11	18	-
12月	2	9	16	23
1月	13	20	27	-
2月	3	10	17	24
3月	3	10	17	24

**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 / 定 員** 原則として60歳以上の健康な方 / 各15名

**受 講 料** 300円/回

**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

**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、受講者カード

○受講者カードは他の施設でも使用可能です。

(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)

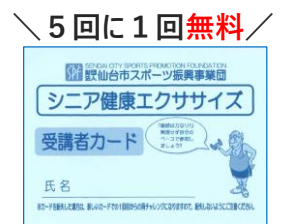
**申 込 方 法** ■事前予約制・・・開催日2週間前の木曜日 9:00～先着順

1. 直接窓口
2. 電話

※詳しくは別紙「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。



**感 染 症 対 策**

- 発熱・風邪・倦怠感等の症状がある方は参加を見合わせてください。
- 手指消毒を徹底してください。
- ご来場の際はマスクを着用し、教室中は受講者の皆様の任意で着用してください。
- 利用前・利用後の手洗いをお願いします。
- 咳エチケット（咳をするときには口を塞ぐ等）に気をつけてください。
- 三密（密集・密閉・密接）を避け、大声での会話は控えてください。
- 体調管理のため、毎回体調チェックリストの記入をお願いいたします。
- 感染拡大状況により急遽中止とする場合があります。



**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

# 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)**

※ 1/13分は12/23 (3週間前) から申込開始となります。

▼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。

○開催当日に、券売機にて利用券をご購入ください。

定員  
各**15**名

開催日	申込開始日	開催日	申込開始日	開催日	申込開始日
<del>4/8</del>	3/25	9/30	9/16	1/20	1/6
<del>4/15</del>	4/1	10/7	9/23	1/27	1/13
<del>4/22</del>	<del>4/8</del>	10/14	9/30	2/3	1/20
5/13	4/29	10/21	10/7	2/10	1/27
5/20	5/6	10/28	10/14	2/17	2/3
6/3	5/20	11/4	10/21	2/24	2/10
6/10	5/27	11/11	10/28	3/3	2/17
7/1	6/17	11/18	11/4	3/10	2/24
7/8	6/24	12/2	11/18	3/17	3/3
7/15	7/1	12/9	11/25	3/24	3/10
7/29	7/15	12/16	12/2		
8/5	7/22	12/23	12/9		
<del>9/9</del>	<del>8/26</del>	※1/13	※12/23		

