

# 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 | 14 | 21 | 28 | -  |
| 5月 | 19 | 26 | -  | -  |
| 6月 | 2  | 9  | 23 | 30 |
| 7月 | 7  | 14 | 21 | 28 |
| 8月 | 4  | 18 | 25 | -  |
| 9月 | 1  | 8  | 22 | 29 |

|     |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|
| 10月 | 6  | 13 | 20 | 27 |
| 11月 | 10 | 17 | -  | -  |
| 12月 | 1  | 8  | 15 | 22 |
| 1月  | 12 | 19 | 26 | -  |
| 2月  | 2  | 9  | 16 | -  |
| 3月  | 2  | 9  | 16 | 23 |

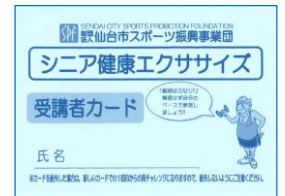
**時間** ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 (2コマ開催)

**会場** 仙台市陸上競技場 2階会議室(4)

5回に1回**無料**

**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** 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、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。  
(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。

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

施設ホームページ



# 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)

※ 1/12、19分は年末年始を除き、12/22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、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  |
|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 4/14 | 3/31  | 8/18  | 8/4   | 12/8  | 11/24  |
| 4/21 | 4/7   | 8/25  | 8/11  | 12/15 | 12/1   |
| 4/28 | 4/14  | 9/1   | 8/18  | 12/22 | 12/8   |
| 5/19 | 5/5   | 9/8   | 8/25  | ※1/12 | ※12/22 |
| 5/26 | 5/12  | 9/22  | 9/8   | ※1/19 |        |
| 6/2  | 5/19  | 9/29  | 9/15  | 1/26  | 1/12   |
| 6/9  | 5/26  | 10/6  | 9/22  | 2/2   | 1/19   |
| 6/23 | 6/9   | 10/13 | 9/29  | 2/9   | 1/26   |
| 6/30 | 6/16  | 10/20 | 10/6  | 2/16  | 2/2    |
| 7/7  | 6/23  | 10/27 | 10/13 | 3/2   | 2/16   |
| 7/14 | 6/30  | 11/10 | 10/27 | 3/9   | 2/23   |
| 7/21 | 7/7   | 11/17 | 11/3  | 3/16  | 3/2    |
| 7/28 | 7/14  | 12/1  | 11/17 | 3/23  | 3/9    |
| 8/4  | 7/21  |       |       |       |        |