

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	13	20	27	-
5月	18	-	-	-
6月	8	15	22	29
7月	6	13	20	27
8月	3	10	17	24
9月	28	-	-	-

10月	5	12	19	26	-
11月	9	16	30	-	-
12月	7	14	21	-	-
1月	11	18	25	-	-
2月	1	8	15	22	29
3月	7	14	21	28	-

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18名

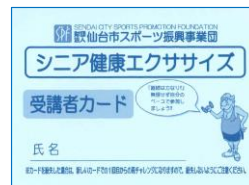
受 講 料 300円/回

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、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）

※ 1/11、18分は年末年始を除き、12/14、21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**18**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	開催日	申込開始日	開催日	申込開始日
4/13	→ <u>3/30</u> ～	8/17	→ 8/3～	1/11	→ ※12/14～
4/20	→ <u>4/6</u> ～	8/24	→ 8/10～	1/18	→ ※12/21～
4/27	→ 4/13～	9/28	→ <u>9/14</u> ～	1/25	→ 1/11～
5/18	→ <u>5/4</u> ～	10/5	→ <u>9/21</u> ～	2/1	→ 1/18～
6/8	→ <u>5/25</u> ～	10/12	→ 9/28～	2/8	→ 1/25～
6/15	→ <u>6/1</u> ～	10/19	→ 10/5～	2/15	→ 2/1～
6/22	→ 6/8～	10/26	→ 10/12～	2/22	→ 2/8～
6/29	→ 6/15～	11/9	→ 10/26～	2/29	→ 2/15～
7/6	→ 6/22～	11/16	→ <u>11/2</u> ～	3/7	→ 2/22～
7/13	→ 6/29～	11/30	→ 11/16～	3/14	→ 2/29～
7/20	→ 7/6～	12/7	→ <u>11/23</u> ～	3/21	→ 3/7～
7/27	→ 7/13～	12/14	→ 11/30～	3/28	→ 3/14～
8/3	→ 7/20～	12/21	→ 12/7～		
8/10	→ 7/27～				

