

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	4	1 1	1 8	2 5	1 0 月	3	1 0	1 7	2 4
5 月	2	3 0	-	-	1 1 月	7	1 4	2 8	-
6 月	6	2 7	-	-	1 2 月	5	1 2	1 9	2 6
7 月	4	1 1	1 8	-	1 月	9	2 3	3 0	-
8 月	1	2 2	2 9	-	2 月	6	1 3	2 0	2 7
9 月	1 2	-	-	-	3 月	6	1 3	2 7	-

時 間 ①9:30～10:30 ②10:45～11:45 (2部開催)

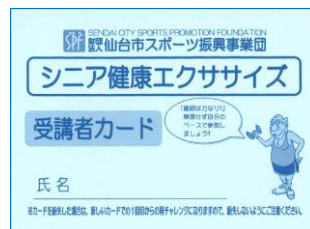
会 場 仙台市陸上競技場2階 会議室(4)

＼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



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)

▼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
4/4	→ 3/21～	9/12	→ 8/29～	1/9	→ 12/26～
4/11	→ 3/28～	10/3	→ <u>9/19～</u>	1/23	→ 1/9～
4/18	→ 4/4～	10/10	→ <u>9/26～</u>	1/30	→ <u>1/16～</u>
4/25	→ 4/11～	10/17	→ 10/3～	2/6	→ 1/23～
5/2	→ 4/18～	10/24	→ 10/10～	2/13	→ 1/30～
5/30	→ <u>5/16～</u>	11/7	→ 10/24～	2/20	→ 2/6～
6/6	→ <u>5/23～</u>	11/14	→ <u>10/31～</u>	2/27	→ 2/13～
6/27	→ <u>6/13～</u>	11/28	→ 11/14～	3/6	→ 2/20～
7/4	→ <u>6/20～</u>	12/5	→ <u>11/21～</u>	3/13	→ 2/27～
7/11	→ 6/27～	12/12	→ 11/28～	3/27	→ 3/13～
7/18	→ 7/4～	12/19	→ 12/5～		
8/1	→ 7/18～	12/26	→ 12/12～		
8/22	→ <u>8/8～</u>				
8/29	→ <u>8/15～</u>				

