

シニアステップアップ運動教室 参加者募集

【実施日】

4月11日、18日、25日の木曜日



【内 容】

リズム体操や筋力トレーニングなど楽しく身体を動かしましょう！

【タイムスケジュール、定員数、会場】

1回目 9:30～10:30 (受付 9:00～9:20)

定員40名 会場 トレーニングエリア

2回目 10:30～11:30 (受付10:00～10:20)

定員25名 会場 スタジオ

3回目 11:20～12:20 (受付10:50～11:10)

定員40名 会場 トレーニングエリア

※1) 当日参加整理券を8:45～2階事務室受付で配布しますので必ず、お取りください。

※2) 同日は一人1回の参加に限ります。

【対 象】 市内にお住まいかお勤めで、概ね60歳以上の運動可能な方

【費 用】 各回 510円

【持ち物】 室内運動に適した服とシューズ、飲み物（ふたの付いたもの）、タオル

会場
お申し込み先
問い合わせ

仙台市健康増進センター

仙台市泉区泉中央2-24-1

TEL: 022-374-6661 FAX: 022-374-6664

【休館日】月曜日(休日にあたる場合はその直後の休日でない日) 【開館時間】10:00～18:00

<http://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/>

