

# 80歳からの運動教室

## はつらつ運動教室



### 令和3年度4期追加募集！



椅子での運動中心！80歳からの運動教室です！  
運動を「継続」しながら、体力測定や講話など  
様々な取り組みにチャレンジします！



月組	星組	花組	宙組
月曜日 13:30～15:00 (受付13:00～)	火曜日 13:30～15:00 (受付13:00～)	水曜日 10:00～11:30 (受付9:30～)	木曜日 10:00～11:30 (受付9:30～)
1/17～3/7	1/11～3/22 (1/18、2/15、3/15除く)	1/12～3/16 (2/16、2/23除く)	1/13～3/10 (2/17除く)
全8回 4,080円／シルバーセンター3階トレーニング室			

※悪天候や新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、日程を変更  
または中止させていただく場合があります。

※満80歳以上で運動可能な市民の方が対象の教室となります。

※クラスにより募集人数が変わります。まずはお問い合わせください。

## 【申込締切日】12月13日（月）必着

①希望コース ②郵便番号と住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号 ⑤満年齢  
をご記入の上、電話、はがき、FAX または 直接シルバーセンター3階まで



【お問い合わせ】

〒980-0013 青葉区花京院1-3-2

(公財)仙台市健康福祉事業団 いきいき健幸係

☎ 215-3194 FAX 215-3225

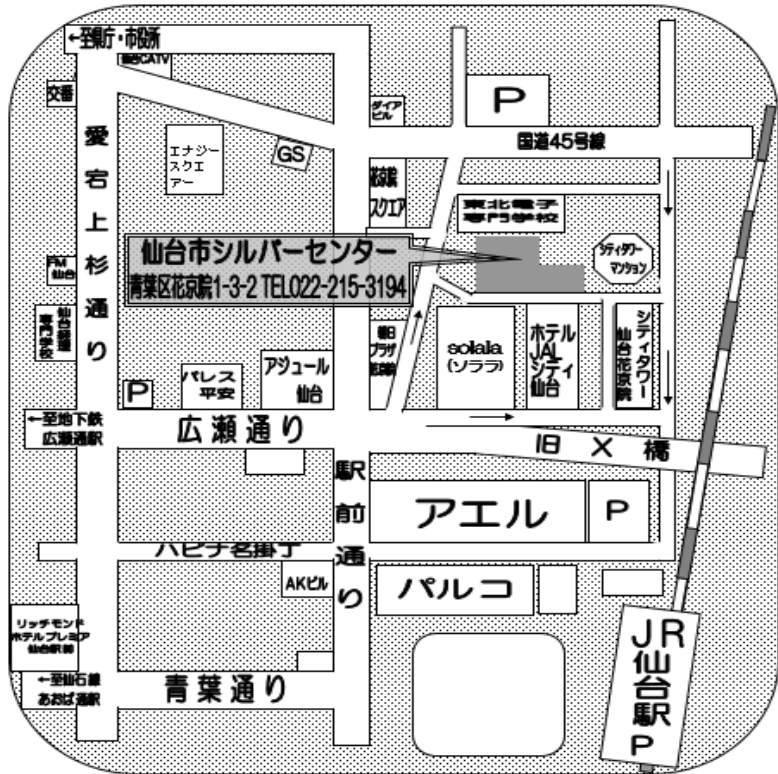
(土日・祝日を除く 9:00～16:30)

申込みは裏面へ

# 仙台市シルバーセンター案内図

## 【交通手段】

- JR/市営バス
  - ・・・「仙台駅前」下車、東北電子専門学校を目印に徒歩8分
- 地下鉄
  - ・・・地下鉄「仙台駅」または「広瀬通駅」から東北電子専門学校を目印に徒歩7分



## 【参加申込書】

FAX : 215-3225

----- FAXの方は、そのまま切らずに送信して下さい。 -----

	希望コース 一つに○を付けてください		
① 教室名	月組 (月・PM)	星組 (火・PM)	花組 (水・AM)
	・	・	・
	・	・	・
② 氏名 <small>ふりがな</small>			
③ 住所	〒      ー		
④ 電話番号			⑤ 満年齢

※ご記入いただいた個人情報は、当センターにて適切に管理し、この教室運営に関わる業務にのみ使用いたします。