



柴田町運動・スポーツ習慣化促進事業

# シニア・町ジム

開催日：9月4日・9月11日・9月25日・10月2日・10月30日  
11月13日、11月27日・12月11日

時 間：9時30分～12時00分(受付9時00～9時30分)

場 所：仙台大学 第3体育館1F(トレーニングセンター)

対象者：町内在住または在勤の方(30歳～概ね60歳)

定 員：30人(先着順)・費用：1,840円(保険料)

\* 申込み締切と申込み方法：8月29日(月) 締切

注) 電話、申込フォーム(右下の二次元コード)または、氏名(ふりがな)、性別、住所  
電話番号、年齢をご記入のうえ、FAX、Eメールにてお申し込みください。

申込先：仙台大学 スポーツ健康科学研究実践機構・事務課(三浦・田中)  
E-mail: kikou@sendai-u.ac.jp TEL: 0224-55-1337 FAX: 0224-55-3116





# シン・町ジム 始動!



●正しい筋力トレーニングやウォーキングなどで、楽しく身体を動かして日常のストレスを解消し、スポーツの習慣化を目指します。



## ●筋力トレーニング講座 & ジム開放

担当：仙台大学フィジカルトレーナー・CSCS：認定ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト（白坂講師・馬目助手・星谷新助手）



## ●ウォーキング教室、リラックス&ポールなど、その他特別講座多数

担当：仙台大学健康づくり専門スタッフ・健康運動指導士など（田中新助手・大内新助手・三浦職員他）



《会場》

第3体育館  
トレーニングセンター  
\*噴水前

(左図 ⑨)