

柴田町運動・スポーツ習慣化促進事業



まちジム  
2023

開催日：8月20日（日）～11月5日（日）〈全10回〉  
時 間：午前7時00分～12時30分 ※8月20日・10月9日のみ  
午前9時30分～11時30分  
場 所：仙台大学・蔵王の御釜  
対象者：柴田町民及び在勤の方 30歳～概ね70歳  
定 員：40名  
参加料：1回につき80円（保険料）

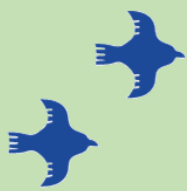
申込み締切と申込み方法：8月4日（金）締切

注）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、Eメールにてお申し込みください。

申込先：仙台大学 跡<sup>o</sup>-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





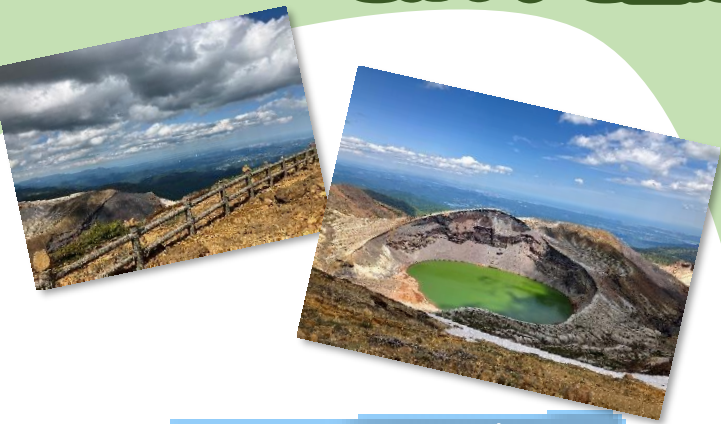


# 非日常的な自然のなかでトレッキング

## &

# 専門のマシンで筋力トレーニング

# ココロとカラダを整えるあなたの“まちジム”

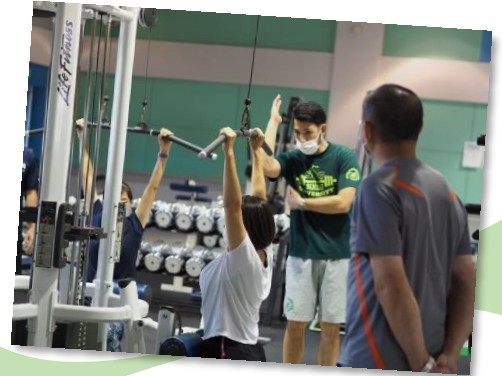


## 筋力トレーニング!

仙台大学のジムを開放!  
トップレベルのトレーナー監修の筋トレメニュー♪  
本格的なマシンで筋力アップ! &  
2回目のトレッキングに備えます。

## トレッキング 体組成測定

蔵王の熊野岳を登ります!  
トレッキングコースはなだらかな道がほとんどで、運動に不慣れな方も安心です。  
また、トレッキング出発時に体組成を測り、カラダの変化を実感しましょう!



## エアロビクス

みんなで楽しくエアロビクス♪  
昨年好評のエアロビクスを今年も開催します! 踊って笑って汗かきまくり!!



### ☔雨天時の対応について

悪天候によりトレッキングがエアロビクスに変更となる場合がございますが、変わらず午前7時に大学へお集りください。

## スケジュール

回数	日付	時間	内容	指導スタッフ
1	8月20日	7:00~12:30	トレッキング・体組成測定①	仙台大学教職員・健康運動指導士など
2	8月27日	9:30~11:30	筋力トレーニング	仙台大学フィジカルトレーナー: 認定ストレングス&コンディショニング スペシャリスト
3	9月3日			
4	9月10日			
5	9月17日			
6	9月24日			
7	10月1日			
8	10月9日	7:00~12:30	トレッキング・体組成測定②	仙台大学教職員・健康運動指導士など
9	10月29日	9:30~11:30	エアロビクス	上級エアロビクス指導員
10	11月5日			