

いきいき健康運動塾

「いきいき健康運動塾」は、シニア世代を対象にした運動教室です。
無理なく楽しく体を動かし、健康づくりのお手伝いをします。

開催日時

2025年4月～2026年3月
水曜日 10:00～11:00
(スケジュール参照)

開催場所

山形県総合運動公園
(天童市山王1-1)内
サブアリーナ・剣道場・公園内など

対象

2025年4月1日現在
60歳以上の方

※ただし、現在、病気・怪我等で治療中または
通院中の方は主治医の許可が必要となります。

会費

年会費 12,000円 保険料含む (全24回)
年1回、初回時に納入 もしくは、4期分納
(1期あたり 3,000円)

※途中入会の場合の教室参加料は、参加時点
に応じて調整します。

プログラム

サッカーボールを使った運動
ノルディックウォーキング
モルック、からだほぐしゆったりダンス など

指導者

モンテディオ山形アカデミーコーチ など

モンテディオ山形アカデミー
庄司コーチ

モンテディオ山形アカデミー
渡邊コーチ



日程	2025	1期			2期			3期			2026	4期		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		1月	2月	3月
		9	14	11	9	6	10	8	12	3		14	4	4
		23	28	25	23	20	24	22	26	17		28	18	18



水分補給用飲料水、汗ふきタオル、運動靴(内履き) ※運動できる服装で会場へお越しください。

山形県スポーツ振興21世紀協会スポーツクラブ いきいき健康運動塾 係

〒994-0000 山形県天童市山王1-1

TEL 023-666-8883 / FAX 023-666-8892

詳しくはHPをご覧ください

▼参加申込書でのお申込

チラシ裏面の参加申込書に必要事項ご記入のうえ
FAX・郵送・持参のいずれかにてお申込ください。



▼申込フォームでのお申込

当協会のホームページにある申込フォームからお申込ください。

スポーツ山形21 いきいき で検索

SNSで教室に関する情報を発信中! 〽️📷📺
「@sy21sc」へのフォロー・いいね!お願いします😊

山形県スポーツ振興21世紀協会スポーツクラブ いきいき健康運動塾 参加申込書

記入日： 年 月 日

氏 名	ふりがな	
生年月日	昭和・平成 年（西暦 年） 月 日（満 歳）	
連 絡 先	住 所	〒
	電 話	(自宅) () - - (携帯) - -
	F A X	() - -
	E-mail	
既 往 症 ・ 怪 我 等	特にない ・ 高脂血症 ・ 心筋梗塞 ・ 狭心症 ・ 糖尿病 ・ 脳卒中 その他 ※具体的に ()	

●この教室を知ったきっかけを教えてください。（例:チラシを見て、口コミ、HP、SNS …）

連絡欄