

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室

Let's  
start new

仙台元気塾

向き合う・学ぶ・つながる

# はじまる、人生の新たなステージ

～元気で輝くセカンドライフの過ごし方～

2018年9月20日(木) 開催!

人生の新たなステージを目指す皆さんを応援する仙台元気塾では、今秋の《リニューアル & リスタート》を記念してイベントを開催します!

新たな一歩を踏み出した方、これから踏み出そうとしている方、ご家族、ご友人、お誘い合わせてお気軽にご参加ください。

## 第一部 スペシャルトークショー

ゲスト:bonponさん

### セカンドライフはじめてみました

写真投稿アプリ「インスタグラム」で75万人以上のフォロワーを有し、洋服の色・柄などを合わせた夫婦おそろいの“リンクコーデ”で世界中から注目を集め、今では新聞や雑誌などでも引っ張りだこのbonponさんご夫妻をゲストにお招きします。

セカンドライフに関しての著書も好評を博しているお2人の話からは、これからの生き方のヒントが得られるはず! また、素敵な歳の重ね方の秘訣などにも耳を傾けましょう。

## 第二部 選べる元気塾体験

仙台元気塾で開催している人気プログラムを体験できます。  
この機会だからこそチャレンジを!

※A・B・Cの中からご希望の体験(第1希望、第2希望それぞれ1つずつ)を選んでお申し込みください。

### A 楽しく! 効果的に! ノルディックウォーキング 体験



専用のポールを使って歩くことで上半身の運動量が増え、全身の運動効果が高まります。歩行中の姿勢改善や、肩こりの改善にも効果的なウォーキング法に挑戦!

\*専用ポールの無料貸し出しあり。

### B 脳が喜ぶ! 心が笑う! 臨床美術 体験



目からうろこのアート体験! 脳を活性し、心を元気にする力を引き出すオリジナルプログラムで、絵を描くことに対するイメージが変わります。

### C 自分の『いま』を知ろう! 体力年齢チェック



In Body(体組成測定)、口コモ度チェック、握力、柔軟性など、自分の『いま』がわかる測定をたくさんご用意しています!



世代を問わず多くの人に支持されている  
仙台在住のbonponさんご夫妻

時間 ◆ 13:30 ~ 16:30

※途中休憩あり

会場 ◆ 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

※JR仙台駅東口から徒歩3分

申込締切 ◆ 9月10日(月)

申込フォーム

申込方法 ◆ 右記申込フォームか、メール、FAXにてお申し込みください。



※氏名、フリガナ、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、FAX番号またはメールアドレス、第二部の第1希望・第2希望を明記してください。

定員  
120名  
※抽選

参加  
無料

要事前  
予約

参加  
特典有

\*ご参加は、抽選とさせていただきますので予めご了承ください。

抽選後、当選者には、開催1週間前に【開催案内八ガキ】を郵送いたします。

\*複数名同時のお申し込みは、代表者の方を含めて3名様までとさせていただきます。

※お申し込み時に、同伴者の氏名、フリガナ、生年月日、第二部の第1希望・第2希望を明記してください。

\*当日のご入場には、【開催案内八ガキ】が必要です。

\*第一部、第二部それぞれの会場でもらえるスタンプを集めると、元気健康グッズが当たる抽選会にご参加いただけます。

仙台元気塾。についての詳細は裏面をご覧ください▶▶

お申し込み・お問い合わせ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室



〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2-5-26  
東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階

【受付時間】月～金 9:00～17:00 / 土 9:00～12:00  
(土は電話対応のみ・日・祝日は休み)

お気軽に  
お問い合わせください

022-742-2886

FAX ● 022-742-2887

Mail ● info@tfu-ac.net

仙台元気塾

検索

f Facebook やっています



ホームページ▶

Let's start new

# 2018年秋、仙台元気塾が 仙台駅東口で リニューアル & リスタート!



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター 予防福祉健康増進推進室では、平成16年より、地域の皆様の健康づくりや学びの場として『仙台元気塾』を展開してまいりました。

この秋、十年を超える展開の中で蓄積してきたノウハウをさらに活かしていくために、仙台元気塾は **リニューアル&リスタート!**  
これまでのスペースを一新、より開かれた空間で皆様をお迎えいたします。  
また、教室や講座も新たなプログラムも加え充実した内容へと進化してまいります。

『仙台元気塾』は、これからも「第二の人生を充実したものにしたい」「健康でイキイキとした毎日を送りたい」と願う人を応援していきます。

### 向き合う

自身の状況を客観的に知り、体と心のリフレッシュやストレス解消の場

**メディカルフィットネス教室**  
**クリニカルアート(臨床美術)教室**  
**交流企画**

など

### 学ぶ

東北福祉大学だからできる新たな学び、経験、体験の場

**元気健康セミナー**  
**メディカルフィットネス講座**  
**臨床美術士養成講座**  
**NWインストラクター養成講座**

※NW=ノルディックウォーキング

など

### つながる

いつもの生活や仕事を離れた新たな出会いと交流、活動の場

**ネクストチャレンジセミナー**  
**ネクストチャレンジ研修**  
**地域活動フォローアップ**

など

## α この秋、新しいプログラムや取り組みが 続々スタート!

詳細は、『仙台元気塾』ホームページをご確認ください ▶

随時更新中!

**check 新規入塾キャンペーン開催!**

**2018年9月20日[木]~10月31日[水]**

期間中のご入塾で… **2019年3月までの年会費無料**  
その他にも… **健康づくり応援特典プレゼント!**

**特典1** 2019年3月末日までの年会費が **無料**

**特典2** 体脂肪量や筋肉量などの **体組成測定 (1回)**

**特典3** 脳の元気度がわかる **脳貯金。チェック (1回)**

※脳貯金。は、株式会社 脳の学校の登録商標です。

お申し込み・お問い合わせ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター **仙台 元気塾**

お気軽にお問い合わせください **022-742-2886**

【受付時間】月~金 9:00~17:00 / 土 9:00~12:00 (土は電話対応のみ・日・祝日は休み)

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2-5-26 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階  
FAX ● 022-742-2887 Mail ● info@tfu-ac.net

仙台元気塾 検索

Facebook やっています



◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出やすく。

◆公共交通機関をご利用ください。仙台駅東口キャンパスには専用駐車場、お泊り専用駐輪場がございますので、公共交通機関をご利用ください。

※付近の有料駐車場は、特に休日は混雑しますので、お車ご利用の方はお時間に余裕をもってお越しください。

※自転車、バイクでお越しの際は、近隣の公営駐輪場をご利用ください。

随時見学も可能です。どうぞお気軽にお越しください。