



教室へのご参加について

- *各教室への参加には、仙台元気塾へのご入会が必要です。ご入会方法はお問い合わせください。
- ※お申し込みと同時のご入会も可能です。
- 【平成29年3月末まで年会費10,300円(税込)が無料です。平成29年4月より4,320円(税込)となります。】
- ※一般の方の見学、体験参加については、随時受け付けを行っております。
- *参加には事前のご予約が必要です。
- *定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。
- *各教室の定員及び実施内容は、変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

経済産業省 平成28年度「健康寿命延伸産業創出推進事業(地域におけるヘルスケアビジネス創出推進等事業)」次世代・仙台ウェルネスコンソーシアム(※)

(※)この事業は、経済産業省「平成28年度健康寿命延伸産業創出推進事業(地域におけるヘルスケアビジネス創出推進等事業)」として採択されました。平成29年3月末までの期間、年会費及び一部の教室や講座を無料で提供いたします。



仙台元気塾 国見ヶ丘キャンパス

お問い合わせ・お申し込み・アクセス



〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1F



🚗 自家用車でお越しの方は…

専用駐車場をご利用ください。
●台数に限りがあります。参加申し込みの際にお申し出ください。

🚌 バスを利用する場合…

JR仙台駅前15番バスのりばから
●870(X870)系統または、875(876)系統に乗車し、「青陵中等教育学校前」で下車してください。

TEL◇022-208-7790 【受付時間】月～金：9:00～17:00 土：9:00～12:00 (日・祝日は休み)
FAX◇022-208-7791 URL◇http://www.tfu-ac.net/yfkc/ Eメール◇info@tfu-ac.net



仙台元気塾 仙台駅東口キャンパス

お問い合わせ・お申し込み・アクセス



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



🚶 JR仙台駅より徒歩3分

- 東西地下自由通路「出入口1」より地上に出ですぐ。
- 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、および専用駐輪場がございませんので、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、お車の方はお時間に余裕をもっておいでください。
※自転車、バイクをご利用の方は近隣の公営駐輪場をご利用ください。

TEL◇022-742-2886 【受付時間】月～金：9:00～17:00 土：9:00～12:00 (日・祝日は休み)
FAX◇022-742-2887 URL◇http://www.tfu-ac.net/yfkc/ Eメール◇info-east@tfu-ac.net



▲WEB サイト



*お気軽に見学にお越しください。
*仙台元気塾に関する詳細はWEBサイトをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

参加者募集中

仙台元気塾®

サービス ラインナップ

平成29年2月～3月

それぞれの人生に合った
多彩なプログラムで
より豊かないきいきとした毎日を!

仙台元気塾では、東北福祉大学の研究成果を基に企画・開発されたメディカルフィットネスや、臨床美術(クリニカルアート)など、**さまざまな健康サービスを地域の皆様に提供**しています。

どなたでもご入会いただくことで、仙台元気塾の全てのサービス、プログラムへご参加いただけます。

2016年10月リニューアルオープン
国見ヶ丘キャンパスで開催

平成28年9月～平成29年3月末まで **年会費無料**

K-1

生涯筋造フィット

♡個別対応

月

火

水

金

土

専門の運動スタッフからの指導・アドバイスをもとに、各自のペースでストレッチ・筋トレ・有酸素運動などを行います。

使いやすい回数券制!

ビギナーズサポート

◆曜日 毎週 月・火・水・金・土

◆時間 【午前】9:00～12:00 【午後】13:00～16:00 (火・土は午前のみ)

◆料金 8,100円/12回 7,560円/10回 7,020円/8回
6,480円/6回 5,940円/4回 1,620円/1回

生涯筋造フィットにご参加いただく前に運動メニューや、マシンの使用法を覚えていただくための講習会です。

◆曜日 月・火・水・金・土
◆時間 要相談
◆料金 3,240円/1回

※回数券の有効期限は購入日から1ヶ月です。

K-2

🆕 Let's
ロコモ予防教室

♡♡火

ロコモ予防に欠かせない下肢の筋トレや全身を使った有酸素運動を行います。

◆曜日 毎週火曜日 ◆定員 14名

◆時間 13:30～15:00

◆料金 2,160円/1回
9,800円/5回(回数券)

K-3

健脚骨太

♡♡木

ストレッチ・踏み台昇降・マシンを使った筋トレなど足腰を強化する運動を行います。

◆曜日 毎週木曜日 ◆定員 12名

◆時間 10:00～11:30

◆料金 2,160円/1回
9,800円/5回(回数券)

K-4

健康づくり
はじめての一步

♡♡木

健康づくりに必要な基本的な運動(ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など)、健康づくりのアドバイスを行います。

◆曜日 毎週木曜日 ◆定員 10名

◆時間 10:00～11:30

◆料金 2,160円/1回
9,800円/5回(回数券)

※各教室 回数券(5回)の有効期限は購入日から2ヶ月です。

経済産業省「平成28年度健康寿命延伸産業創出推進事業(地域におけるヘルスケアビジネス創出推進等事業)」次世代・仙台ウェルネスコンソーシアム



2016年11月オープン!

仙台駅東口キャンパスで開催

平成28年9月～平成29年3月末まで年会費・健康サービス料金無料

各教室の
運動強度マーク
の見方



H-1 元気ハツラツ! チャレンジ教室 ♥♥♥ 火

ダンベル体操12ポーズとリズム体操などの有酸素運動で、シェイプアップと体力維持、向上を目指します!



- ◆開催日 2/7.14.21 3/7.14.21
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆料金 ~~2,160円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20名

H-2 初心者のためのアクティブダンベルクラス ♥♥ 火

ダンベル体操12ポーズ(立位)を中心にストレッチや全身を使った運動で汗を流します。「ダンベル体操をおさらいしたい」という方へもおススメです!

- ◆開催日 2/28 3/28
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆料金 ~~2,160円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20名

H-3 (新)今からはじめる ロコモ予防教室60 ♥♥ 水

ロコモ予防に必要なストレッチ、筋力トレーニング運動を60分で行います。日頃運動不足を感じている方にも安心してご参加いただけます。

- ◆開催日 2/8.2/22 3/8.22 ◆時間 14:30～15:30
- ◆料金 ~~1,620円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20名

H-4 カッコよく痩せるためのノルディックウォーキング教室 ♥♥♥ 水

より「カッコよく痩せるため」に特化したノルディックウォーキング教室です。



- ◆開催日 2/22 3/29
- ◆時間 18:00～19:00
- ◆料金 ~~1,620円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 12名

H-5 (新)今からはじめる ロコモ予防教室90 ♥♥ 木

今注目のロコモを学び、予防に必要なストレッチや下肢の筋トレ、バランス運動を90分で行います。



- ◆開催日 2/2.9.16.23 3/2.9.16.23.30
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆料金 ~~2,160円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20名

H-6 土曜ダンベル ♥♥♥♥ 土

元気塾最長の2時間の教室で、ダンベル体操やリズム体操など全身を使った運動でたっぷり汗を流します。



- ◆開催日 2/4 3/4
- ◆時間 10:00～12:00
- ◆料金 ~~2,700円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20名

H-7 のんびりゆったりノルディックウォーキング ♥♥ 土

お話をしながらゆっくりペースで歩くノルディックウォーキング教室です。



- ◆開催日 2/25 3/25 ◆時間 10:00～11:30
- ◆料金 ~~2,160円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20名

H-8 (初心者歓迎!) アクティブ! ノルディックウォーキング ♥♥♥ 土

基本練習後、速めのペース(時速6km前後)で歩くノルディックウォーキング教室です。



- ◆開催日 2/25 3/25 ◆時間 13:30～15:30
- ◆料金 ~~2,700円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20名

H-9 ずっと元気で! ダンベル教室 ♥♥ 火

「ダンベル体操」の他、転倒予防には欠かせない下半身の筋力・バランス能力の向上を目指します。お仲間との会話も楽しい時間です。

- ◆開催日 2/7.21 3/7.21 ◆時間 13:30～15:00
- ◆料金 ~~2,160円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20名

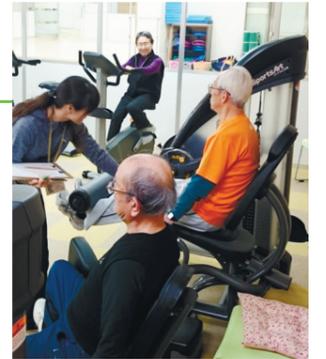
H-10 季節の歌と体操を楽しむ♪ ミュージックフィットネス教室 ♥ 金

カラオケ機器を使用した「歌」と「体操」を楽しむ60分の教室です。「歌が好きの方」「運動が苦手な方」にもおススメです。

- ◆開催日 2/3 2/15(※水曜日の開催となります) 3/10
- ◆時間 14:00～15:00
- ◆料金 ~~1,620円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20名

H-11 ぷらっとフィットネス プレスタート ♥ 個別対応 月 金

『体調チェック』、『ストレッチ』、『筋力トレーニング』、『有酸素運動』等を組み合わせた健康づくりのための運動を専門スタッフの指導の下に進めていきます。今春からの本格スタートに向けて、上記の運動の他『セラバンドでの筋トレ』『ステップ昇降』等、計7種目の運動を効果的に組み合わせたプログラムをご提案いたします。



- ◆開催日 2月…3日(金)、6日(月)、10日(金)、13日(月)、17日(金)、20日(月)、24日(金)、27日(月) 3月…3日(金)、6日(月)、10日(金)、13日(月)、17日(金)、24日(金)、27日(月)、31日(金)
- ◆時間 午前…①10:00～ ②11:00～ 午後…③13:00～ ④14:00～ ※各回60分程度
- ◆料金 プレ期間無料
- ◆持ち物 ・室内用運動シューズ ・水分補給用の飲み物 ・汗拭きタオル ・運動しやすい服装(更衣室あり)
- ◆定員 各回5名

G-1 脳いきいき臨床美術 オイルパステルで描く 季節の食材 ♥ 土

臨床美術のプログラムの中から季節の食材をモチーフ(モデル)に、じっくり体全体で感じながら描くプログラムを集めた教室です。



- ◆開催日 2/11【落花生を描く】 3/4【苺を描く】
- ◆時間 【土】10:00～11:30
- ◆料金 ~~2,480円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 15名

G-3 気軽に楽しむものづくり こしえっと ♥ 日

気軽にものづくりを楽しめる教室です。普段の生活に使える小物を中心に制作します。



- ◆開催日 2/19【バラのメッセージカード】 3/26【春色モザイクコースター】 ◆料金 ~~1,780円/1回~~ ⇒ 無料
- ◆時間 10:30～11:30 ◆定員 15名

G-4 親子deあーと ♥ 年4回

親子で、お孫さんと、ご夫婦で、など…。組み合わせは問いません。ご家族一緒に楽しみましょう!



- ◆開催日 3/20(月・祝)【重なる不思議なかたち】
- ◆時間 10:30～12:00
- ◆料金 ~~2,480円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 20組40名

G-6 脳いきいき臨床美術 立体アート教室 ♥ 水

粘土や石膏などをはじめ、立体的な作品をつくるプログラムを集めた教室です。



- ◆開催日 2/22【貝に描く花祭り】 3/22【雨にも負けずオブジェ】 ◆料金 ~~3,200円/1回~~ ⇒ 無料
- ◆時間 13:30～15:30 ◆定員 15名

G-7 はじめての臨床美術 ♥ (隔週水 隔週木)

臨床美術の特徴的なプログラムを5回参加することで一通り体験できる教室です。臨床美術が初めての方におすすめです。【1日毎のお申し込みが可能です】

- ◆開催日 水曜教室> 1/25. 2/8. 2/22. 3/8. 3/22 木曜教室> 2/2. 2/16. 3/2. 3/16. 3/30
- ◆時間 水曜教室10:30～12:00 木曜教室13:30～15:00
- ◆料金 ~~2,480円/1回~~ ⇒ 無料 ◆定員 15名

水曜教室満員のため、新しいコースができました!

