*各教室への参加には、仙台元気塾へのご入会が必要です。 年会費 ▶ 4,320 円 (税込)

- ※詳しいご入会方法は、下記まで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。
- ※一般の方のご見学、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。
- *初めてご利用になる方は…
- ※集団教室に初めて参加される方は初回のみお試し料金で ご参加いただけます。

仙台元気塾 国見ケ丘キャンパス

120分 ⇒1,350円/1回 90分 ⇒1,080円/1回 60分 ⇒ 810円/1回/



*参加料のお支払いは回数券制となります。 ※料金は全て税込みです。

生涯筋造フィット ぷらっとフィットネス		7,560円/ 10回 5,940円/ 4回	7,020円/8回 1,620円/1回
集団教室(120分)	5,000円/2回	2,700円/1回	画材費および、ポールレンタル代は別途必要です。 ▶ 各300円 回 ※「こしぇっと」は、画材費不要です。
集団教室(90分)	9,800円/5回 4,220円/2回	6,180円/3回 2,160円/1回	
集団教室(60分)	3,040円/2回	1,620円/1回	

- *回数券は、国見ヶ丘キャンパス、仙台駅東口キャンパスのどちら でもご利用いただけます。
- *回数券は、実施時間(120分/90分/60分)が同じ教室は共通で ご利用いただけます。また、回数券に表示されている時間より 短い時間の教室にもお使いいただけます。

/例: 120 分教室 の券 ⇒ 90 分教室·60 分教室 で利用可能 90 分教室 の券 ⇒ 60 分教室 で利用可能

- * 塾生間での回数券の譲渡は自由です。
- *回数券の有効期限は、全て購入日より2ヶ月となります。 (例:平成29年4月3日 購入の場合 ⇒ 平成29年6月2日 まで有効)

お問い合わせ・お申し込み・アクセス



〒989-3201 仙台市青葉区国見ケ丘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。

 $TEL \diamondsuit 022-208-7792$ 【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 仙台駅東ロキャンパス 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 地下1F



(JR仙台駅より徒歩3分

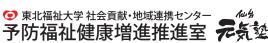
- ●東西地下自由通路「出入口1」より地上に出てすぐ。
- 公共交通機関をご利用ください。

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

 $TEL \diamondsuit 022-742-2886$ 【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)

URL http://www.tfu-ac.net/yfkc/ Eメール info-east@tfu-ac.net





*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。



▲WEB サイト

参加者 募集中 仙台元気塾

平成29年10月~12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。



国見ケ丘キャンパス で開催

生涯筋造フィット

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。

- ◆曜日 毎週 月·火·水·金·土
- 【午前】9:00~12:00
 - 【午後】13:00~16:00 (火・土は午前のみ)
- ◆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)

90分



ビギナーズサポート

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

90分

ロコモ予防教室

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 毎调火曜日
- ◆時間 $13:30 \sim 15:00$
- ◆定員 14名

健脚骨太



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
- ◆時間 $10:00 \sim 11:30$
- ◆定員 12名

90分

健康づくり<u>♡</u>♡ はじめの一歩

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
- ◆時間 $10:00 \sim 11:30$
- ◆定員 10名

仙台駅東口キャンパスで開催

各教室の

運動強度マーク の見方

リラックス

ぷらっと フィットネス

♡ 個別対応

『ストレッチ』『マシンを使った筋トレ』『ロコトレ(ロコモーショント レーニング)』『踏台リズム昇降』『ダンベル体操』等…、計8種類の健康 づくり運動を組み合わせて実施する "仙台元気塾オリジナルのフリー トレーニング"です。

「ぷらっと」お気軽にお越しください!

◆開催曜日 毎週月・水・金

◆時間 【午前】9:30~12:00 【午後】13:00~16:00

◆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

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 10/3.10.17.24.31

◆時間 10:00 ~ 11:30

運動しやすい服装 (更衣室あり)



選べる プログラル

はじめて

でも安心!

ぷらっとフィットネス講習

「はじめてご利用の方」

ビギナーズサポート

「スタッフと一緒にもう少し

運動の仕方を学びたい方し

- ◆曜日 月·金
- ◆時間 午前10:00 ~ 午後13:30~
- ◆定員 各回3名 要予約
- ◆料金 2,160円/1回
- ◆持ち物 左記同様

60分

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

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。「歌が好きな方」「運動が苦手な方」にもお ススメです。

◆開催日 10/13 11/10 12/8

◆時間 14:00 ~ 15:00

◆定員 20名



60分

気軽に楽しむものづくり こしえつと

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。

家族deあーと

季節のアート教室

●開催日

10/22【藍♥小風呂敷】 11/19【線で遊ぶコースター】

12/17 【寒椿のミニ屏風】 ◆時間 10:00 ~11:00

◆定員 15名



90分

ノルディックウォーキング

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 10/28 11/25 12/17(日)

◆時間 10:00 ~ 11:30



 \otimes



元気ハツラツ!チャレンジ教室

90分

元気チャレンジ!のんびり教室

「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 10/3.17.31 11/7.21 12/5.19

◆時間 13:30 ~ 15:00 ◆定員 20名





脳いきいき臨床美術 オイルパステル画教室

脳いきいき臨床美術

土曜ダンベル

和紙画教室

ぬくもりある和紙の質感を楽しみながら

立体や平面の作品をつくります。

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

10/7【さつまいもを描く】 11/4 【洋ナシの量感画】 12/2【くわいの正月飾り】

◆時間 10:00~11:30 ◆定員 15名



◆開催日 10/9(月·祝) 【ならべて楽しい紅葉びょうぶ】 ◆時間 10:00 ~11:30

90分

などなど…。

◆定員 20組40名

親子で、お孫さんと、ご夫婦で、

ご家族―緒に楽しみましょう!

組み合わせは問いません。

※参加費は1組で1回分となります。 (一般の方も1組2,700円/回で ご参加いただけます。)

ます。

90分

◆定員 20名

Smile ステップ 1・2・3

11/7.14.21.28 12/5.12.19.26

軽快なダンスステップで心地よい 汗を流すダンスづくしの90分です。 ダンス初心者の方も大歓迎です。

◆開催日 11/22

◆時間 10:00 ~ 11:30

◆定員 20名



90分

続けて実感! ステップアップ教室

毎週開催になり、時間も90分にボリュームアップ! ロコモ予防や、介護予防に必要な運動を幅広く取り入 れ、定期的な体力測定で変化を実感できる教室です。

◆開催日 10/4.11.18.25 11/1.8.15.22.29 12/6.13.20.27

◆時間 13:30 ~ 15:00

◆定員 20名

8月から『今から始めるロコモ予防教室 60』 の名前・開催時間が変



120分

10/18【かぼちゃの新聞工作】 11/22 【りんごの和紙画】 12/20【青首大根のちぎり絵】

◆時間 10:00~12:00



◆定員 15名



日本ならではの四季折々の変化を 楽しみながら制作していきます。

◆開催日 12/3(日)【クリスマスリース】 自然素材のかたちの面白さを感じながら、 クリスマスのリースを制作します。

◆時間 10:00 ~12:00

20名



90分

今からはじめる ロコモ予防教室90

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 10/5.12.19.26 11/2.9.16.30 12/7.14.21.28

◆時間 10:00 ~ 11:30 ◆定員 20名



90分

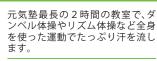
はじめての臨床美術

毎回使用する画材を変えて臨床美術の特徴的な技法を 使ったプログラムを行います。自分に合ったプログラム をお探しの方、臨床美術が初めての方におすすめです。 -【1日毎のお申し込みも可能です】

10/12 【玉ねぎのネガポジ画】 10/26 【掘って描くさつまいも】 11/9【陶板里芋】 11/30【トレーシングペーパーに描くりんご】 12/14【アナログフロッタージュ】

◆時間 13:30~15:00 ◆定員 15名





◆開催日 10/7 11/4 12/2

◆時間 10:00 ~ 12:00 ◆定員 20名



~~~~(±



# 初心者歓迎!) アクティブ <u>ノルディックウォー</u>キング

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



◆時間 13:30 ~ 15:30 ◆定員 20名















