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。

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。

（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。

ぷらっとフィットネス	8,100円／12回 6,480円／6回	7,560円／10回 5,940円／4回	7,020円／8回 1,620円／1回	画材費および、ボ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（120分）	5,000円／2回	2,700円／1回		
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、仙台元気塾 仙台駅東口キャンパスのみ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30年4月3日 購入の場合 ⇒ 平成30年6月2日 まで有効）

春の新規入塾キャンペーン開催！ 期間●2018年３月31日（土）～７月31日（火）

＼期間中のご入塾で… もれなく対象になるうれしい特典／

- 特典1 2018年9月末日までの年会費無料！
- 特典2 中面記載のプログラムにワンコインで参加できるクーポン券６枚進呈
- 特典3 仙台元気塾オリジナル『元気度チェック（①体組成測定、②脳貯金®チェック』がそれぞれ１回無料

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ください。

お問い合わせ・お申し込み

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 仙台元気塾®

【受付時間】月～金：9:00 ～ 17:00　土：9:00 ～ 12:00（日・祝日はお休み）

TEL◇ 022-742-2886　FAX◇ 022-742-2887
URL◇http://www.tfu-ac.net/yfkc/　Mail◇info@tfu-ac.net

WEB サイト
仙台元気塾 検索

face book もやっています
仙台元気塾フェイスブック 検索

＊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、上記までお問い合わせください。

1805 SR-P 001

向き合う 仙台元気塾®

サービス ラインナップ

平成30年６月～７月

参加者募集中

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。

各教室 初参加の方 ｜ お試し料金で ご参加いただけます！

週間スケジュール

F…メディカルフィットネス　A…臨床美術（クリニカルアート）
●フリー利用　●60分教室　●90分教室　●120分教室

曜日	午前	午後
月	F●ぷらっとフィットネス F●Smile ステップ１・２・３（月１回）	F●ぷらっとフィットネス
火	F●元気ハツラツ！チャレンジ教室	F●元気チャレンジ！のんびり教室（隔週）
水	F●ぷらっとフィットネス	F●ぷらっとフィットネス
木	F●今からはじめるロコモ予防 90	F●心と体のストレッチ リラックスヨガ（隔週） A●はじめての臨床美術（月２回）
金	F●ぷらっとフィットネス	F●ぷらっとフィットネス F●ミュージックフィットネス教室（月１回）
土	F●土曜ダンベル（月１回） A●気軽に楽しむものづくり こしぇっと（月１回）	A●はじめての臨床美術（月１回） F●限定開催！駅ちかノルディックウォーキング（月１回）
土 日・祝	A●家族 de あーと（年４回）	A●季節のアート教室（年４回）

※都合により開催曜日が変更となる場合がございます。
※各教室の詳細については、中面をご確認ください。

教室内容・スケジュール一覧

各教室の時間　FREE　60分　90分　120分

各教室の運動強度マークの見方　強い ♥♥♥♥ ♥♥♥ ♥♥♡ ♥♥ ♥♡ ♥ 弱い　リラックス ♥

FREE　ぷらっとフィットネス　月 水 金

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！

◆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　・運動しやすい服装

はじめてでも安心！

「はじめての方」「運動の仕方をもっと学びたい方」へ
ぷらっとフィットネス講習【ビギナーズサポート】
◆曜日　毎週 月・金　＊予約制　◆定員　各回３名まで
◆時間　【午前】10:00 ～　【午後】13:30 ～　◆料金　2,160円／ 1回
◆持ち物　上記と同様

60分　リラックスヨガ　木

椅子を使用するヨガで、初めての方も安心です。心地よさを感じながら、心と体をストレッチしてみませんか？

◆開催日　6/7.21　7/5.19
◆時間　14:00 ～ 15:00
◆定員　18名

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　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。「歌が好きな方」「運動が苦手な方」にもおススメです。

◆開催日　6/8　7/13
◆時間　14:00 ～ 15:00　◆定員　20名

60分　気軽に楽しむものづくり こしえっと　土

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　6/23【○△□コースター】
7/21【ひまわりの暑中見舞い】
◆時間　10:00 ～11:00
◆定員　15名

※各画像は作品の一部です。

90分　Smileステップ１・２・３　月

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 6/25　7/30
◆時間　10:00 ～ 11:30　◆定員　20名

！６月～７月は月曜午前に変更させていただきます。

90分　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　6/5.12.19.26
7/3.10.17.24.31
◆時間　10:00 ～ 11:30　◆定員　20名

90分　はじめての臨床美術　木 土

毎回、使用する画材やテーマの異なる臨床美術のアートプログラムを楽しみます。
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もおすすめです。
＊１回毎にお申し込みください。

◆開催日
6/ 9（土）【色の小路】
6/14（木）【梅雨のガラス絵】
6/28（木）【きゅうりの量感画】
7/ 5（木）【スイカの暑中見舞い】
7/14（土）【木粉粘土で作るジャンボピーマン】
7/19（木）【扇子に描く～ひぐらし～】
◆時間　13:30 ～ 15:00
◆定員　各回 15名

※各画像は作品の一部です。

90分　元気チャレンジ！のんびり教室　火

「ダンベル体操」の他、転倒予防に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　6/5.19　7/3.17.31
◆時間　13:30 ～ 15:00　◆定員　20名

90分　今からはじめるロコモ予防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、バランス運動を行います。

◆開催日　6/7.14.21.28
7/5.12.19.26
◆時間　10:00 ～ 11:30　◆定員　20名

6・7月限定開催！ 90分　駅ちか ノルディックウォーキング　土

初心者歓迎！
仙台駅東口周辺を「スタスタ」ペースで４㎞程度歩きます。

◆開催日　6/9　7/14
◆時間　13:30 ～ 15:00
◆定員　20名

90分　家族 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。
みんな一緒に楽しみましょう！

◆開催日　7/28（土）
【ボディペインティングを楽しもう!】
◆時間　10:00 ～11:30　◆定員　20組

120分　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　6/2　7/14
◆時間　10:00 ～ 12:00
◆定員　20名

120分　季節のアート教室　年4回

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 6/23（土）【和紙で描くあじさい】
さまざまな和紙を使って
この季節を彩るあじさいを描いてみませんか？
◆時間　13:30 ～ 15:30　◆定員　20名

※各教室への参加方法・料金については、裏面の『教室へのご参加について』をご確認ください。