



## 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。

※お申し込みと同時にご入会も可能です。

※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	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
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	6,180円／3回	
	4,220円／2回	2,160円／1回	
集団教室(60分)	3,040円／2回	1,620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。

\*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)

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!

※詳しくは裏面をご確認ください。

## 仙台元気塾®

# サービス ラインナップ

平成30年9月～10月

参加者  
募集中

## 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** **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](mailto:info@tfu-ac.net)

WEB サイト

仙台元気塾 検索



face book もやっています

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 検索

## 週間スケジュール

曜日	午前		午後
	月	火	
	F ● ぷらっとフィットネス		F ● ぷらっとフィットネス
	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 ● Smile ステップ 1・2・3 (月1回)		F ● ぷらっとフィットネス
木	F ● 今からはじめる口コモ予防 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3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)		F ● 駅ちかノルディックウォーキング (月1回)
日・祝			A ● 季節のアート教室 (年4回) A ● 家族 de あーと (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。

\*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。

# 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

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。『ぶらっと』お気軽にお越しください！

- ◆曜日 毎週 月・水・金 ① 8/31はマシン移動のため、午後はお休みさせていただきます。
- ◆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

「はじめての方」「運動の仕方をもっと学びたい方」へ  
ぶ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
- ◆時間 【午前】10:00～  
【午後】13:30～
- ◆定員 各回3名まで
- ◆料金 2,160円／1回
- ◆持ち物 上記と同様

はじめて  
でも安心！

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 9/4.11.18.25  
10/2.9.16.23.30
- ◆時間 10:00～11:30 ◆定員 20名

90分 Smileステップ1・2・3 水  
♥♥♥



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

- ◆開催日 9/26
- ◆時間 10:00～11:30 ◆定員 20名
- ① 10月はお休みさせていただきます。

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「スタッタ」ペースで4km程度歩きます。

- ◆開催日 9/8 10/6
- ◆時間 13:30～15:00 ◆定員 20名
- ① 9月の日程が変更になりました。

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 9/4.18 10/2.16.30
- ◆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 9/6.13.27 10/4.11.18.25
- ◆時間 10:00～11:30 ◆定員 20名

各教室の運動強度マークの見方

強い ← 弱い リラックス  
♥♥♥♥ ♥♥♥ ♥♥♥ ♥♥ ♥♥ ♥

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 9/13.27 10/4.18
- ◆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」にもおすすめです。

- ◆開催日 9/14 10/12
- ◆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

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 9/15【スタンピングミニパック】  
10/27【葉っぱのブローチ】
- ◆時間 10:00～11:00
- ◆定員 15名



※各画像は作品の一部です。

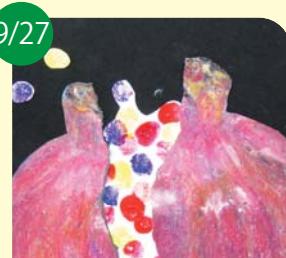
90分

## はじめての臨床美術

木  
♥

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めます。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回ごとのお申し込みができます。

- ◆開催日  
9/6【石こう板に描くアジ】  
9/13【アナログアニマルワールド】  
9/27【ザクロを描く】  
10/4【柿のネガポジ画】  
10/18【金彩野草画】  
10/25【カービングでつくるミニかぼちゃ】
- ◆時間 13:30～15:00
- ◆定員 各回15名



※各画像は作品の一部です。

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 9/1(土)  
【透かし窓に描く月光とすすき】  
月の美しいこの時期ならではの風景を描いてみませんか？
- ◆時間 13:30～15:30 ◆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 10/27(土)  
【ハロウィンに飾りたい!ミニかぼちゃ】
- ◆時間 13:30～15:00 ◆定員 20組

※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。