



東北福祉大学の研究成果をもとに 一つひとつ丁寧にオーダーメイドでつくりあげる

# 仙台元氣塾の団体研修



**Q** こんなこと実施したい！  
あんなことやってみたい！  
けどどうしたらいいの？



**A** 仙台元氣塾に  
ご相談ください！

地域教室で使える**新しいプログラム**を学びたい！

地域の**皆さんに合わせた研修**を開催したい！

夏休みに**子ども達の体験学習**の機会をつくりたい！



運動プログラム

創作プログラム



「介護予防教室」「健康増進」「生涯学習」のプログラムにお困りではありませんか？

皆様のご要望に合わせて、楽しく・充実した研修プログラムをご提供します！

【料金】 25,000円／10名（税込）

- \* 資料代含む
- \* 10名以降は1名追加ごとに 2,500円(税込)をいただきます。
- \* 10名以下でお申込みの場合にも、10名分の料金をいただきます。
- \* 料金はすべて税込み(8%)価格となります。

【時間】 90分(講義・体験含む)

【内容】 ①メディカルフィットネス(運動) ②クリニカルアート(創作)  
\* 相談の上、各団体のご希望に沿った実施内容(プログラム)を提案いたします。  
\* 実施プログラム例は裏面をご覧ください。

【講師】 予防福祉健康増進推進室教員 または 仙台元氣塾専門スタッフ

【会場】 東北福祉大学 仙台元氣塾 または ステーションキャンパス館

【申込】 お電話、またはWebよりお申込み・お問合せください。

## ● 仙台元氣塾の団体研修とは？

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 仙台元氣塾は、東北福祉大学の研究成果を広く地域に還元することを目的として、地域活動の支援・人材の育成を行っています。その一環として、地域団体の皆様のご希望に沿った「介護予防」「健康増進」「生涯学習プログラム」の研修会を提案・実施しています。

# 仙台 元気塾の団体研修 これまでの実施例

\* 記載内容はほんの一例です。研修の実施内容は、豊富なプログラムの中から各団体様のご要望に合った内容をご提案いたします。

## 1 Y町/社会福祉協議会 様 メディカルフィットネス体験研修 (26名)

### ● 目的・要望

「ボランティアセンターに登録している方々がいつまでも元気に活動を続けられるように、まずは自分の『健康』について学ぶ機会をつくりたい！」



### ● 実施内容

「健康寿命」「廃用症候群」など、健康づくり運動に必要な基礎的講話と「ストレッチ」「筋力トレーニング」の正しい方法を実技でじっくりと解説。

## 2 U市/民生委員児童委員協議会 様 メディカルフィットネス体験研修 (41名)

### ● 目的・要望

「民生委員として、今後益々その度合いが増す、『中高年の医療と運動の連携』について学び、スキルアップを図りたい！」



### ● 実施内容

「メタボリックシンドローム」「動脈硬化」に関する講義とボールやタオルなど、身近にあるものを使用した運動を実施。

## 3 S市/S市立M小学校 様 クリニカルアート体験研修 (12名)

### ● 目的・要望

「小学生の子ども達へ、思い出に残る夏の体験学習をしてもらいたい！」



### ● 実施内容

夏野菜代表のトマトを見る(視覚)だけでなく、触ったり(触覚)、匂い(嗅覚)を確かめたり、味(味覚)を確かめたり、体全体を使って感じながら、じっくりと描く。

## 4 N市/保健センター運動サークル 様 メディカルフィットネス体験研修 (30名)

### ● 目的・要望

「年に1度、普段サークルで行っているダンベル体操やストレッチに関して、改めて注意点やチェックポイントを振り返り、今後の活動に活かしたい！」



### ● 実施内容

普段の活動状況をヒアリングし、会員の疑問点・不安点の解消を図るための講義や実技を実施。

## 【お申込み・お問合せ】

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

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台  
元気塾

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

〔受付時間〕月一土(日・祝日はお休み)  
9:00~17:30

WEB

仙台元気塾

検索