

**オンライン教室** ※通信料は参加者のご負担となります。Wi-Fi環境下での参加をおすすめします。

要事前予約

Web会議ツール《Zoom》をご利用いただける環境があれば、どなたでもご参加いただけます。

『参加したいけれど、やり方が分からない』等のご質問にもスタッフが個別に対応しています。どんなことでもぜひお気軽にお問い合わせください！



Medical Fitness

**玲子先生のスペシャルonline教室**

個別対応♡

ゆったりした動きからしっかりした動きまで、1時間かけて楽しく体を動かしていきます。

無理せずゆったりと運動したい方もご自身の体調に合わせてご参加いただけます。

日程 ◆ 5月14日(火)  
5月28日(火)

ダンベル、ソフトジム、セラバンド、タオル、手ぬぐいをお持ちの方はご準備ください

時間 ◆ 9:30~10:30 **注意**

定員 ◆ 各回10名程度

参加費 ◆ 1,810円/1回(税込)

※オンライン決済となります



◆お申込み方法◆  
キャンサポオンラインよりお申し込みください。

キャンサポオンライン

<https://cansapo-online.f-kobo.co.jp/>

キャンサポオンライン 検索



※参加費のお支払いはお申込み時のオンライン決済(クレジットカード決済またはコンビニ決済)となります。  
※受付は先着順です。  
※申込締切…開催日の2日前までにお申し込みください。

会場に集合してみんなで参加！

ご自宅でのオンラインに不安がある、オンラインの環境が準備できないという方は、集合会場でみんなで参加しましょう!!



会場 ◆ 両日とも…国見コミュニティーセンター

定員 ◆ 各回10名

参加費 ◆ 1,810円/1回(税込)

※4回セット購入6,150円(税込) \*会場にて現金でお支払いください。

\*集合参加を希望する方は、お電話、メール、LINEまたは、仙台元気塾ホームページよりお申し込みフォームでお申し込みください。

お問合せ  
お申込み

仙台元気塾の最新の情報につきましては、ホームページ、facebook、LINEなどでお知らせいたします。  
※閲覧環境をお持ちでない方は、お電話、メールでもご確認いただけます。

東北福祉大学  
地域創生推進センター  
(健康増進事業)



〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2-5-26  
東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 地下1階

【窓口受付時間】月~金 9:00~17:00 (土・日・祝日はお休み)

◆お電話、メール、ホームページ、LINEのいずれかでご連絡ください。

公式LINE  
友達募集中!

TEL

022-742-2886

●受付時間  
月~金 9:00~17:00

メール

info@tfu-ac.net

ホームページ

<https://www.tfu-ac.net/yfkc/>

仙台元気塾

検索



LINE

-登録用ID-

@697yures



※1度のご連絡で複数回・複数名まとめてのご予約も可能です。

※受付は先着順となります。ご希望の日程で確実に予約したい場合には、お電話での予約がおすすめです。  
《メール・ホームページ・LINE》での予約は、送信日時によって受付処理が遅れる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

※当日で欠席される場合には、仙台元気塾【022-742-2886】までお知らせください。



※感染症対策を継続しております。  
※更衣室の利用や近い距離での会話などの感染リスクが高い場面を除き、マスクの着用は『任意』です。

◇開催スケジュールは、今後の状況により、変更または中止となる場合がございます。ご了承ください。  
◇無理はせず、ご自身の体調に合わせてご参加ください。

4/24(水) 9:00 ~ 2024年5月分の予約受付スタート!

Medical Fitness

個別  
教室

**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』『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。

●目的に合わせてプログラムを調整

一人ひとりの体力・身体状況に応じて、運動の強さや量を調整することができます。

●おすすめプログラムをご提案

専門スタッフがおすすめの運動プログラムをご提案。

開催曜日・時間

ご予約いただいた利用時間内の好きな時間に開始・終了ができます!

毎週

月曜日  
水曜日  
金曜日

区分	利用時間
午前の部	9:00~11:30 (最終入場11:00)
午後の部	13:00~15:30 (最終入場15:00)

久しぶりの運動  
という方も安心!

初めてや久しぶりのご利用は、インボディ測定とカウンセリングを実施(予約制となります)!

お一人おひとりに《今必要な運動プログラム》をご提案します。



\* 祝日、年末年始、お盆期間中はお休み。

\* 事前予約制となります。  
定員はありませんが、状況により受付を制限する場合がございます。あらかじめご了承ください。

※参加費、持ち物など【各教室の詳細】については中面を、【お申し込み方法】については裏面をご確認ください。

Medical Fitness

### 元気ハツラツ! チャレンジ教室

隔週火曜日開催・要予約

運動も栄養と同じくバランスよくが基本。ダンベル体操を軸にさまざまなトレーニングを取り入れて元気アップを目指します。

私が担当します!

開催日	開催時間	定員
5/14(火)	11:00~12:00	18名
5/28(火)	11:00~12:00	18名

鈴木 玲子 先生  
東北福祉大学 特任教授

Medical Fitness

### スマイルステップ♪1・2・3

毎月第3水曜日開催・要予約

ダンスを楽しみながら、心と体の機能向上を目指す教室です。気持ちのいい汗を流して、心も体もリフレッシュ!

私が担当します!

開催日	開催時間	定員
5/22(水)	10:00~11:30	18名

鈴木 玲子 先生  
東北福祉大学 特任教授

\*都合により開催週が変更となる場合があります。ご了承ください。

Medical Fitness

### 歩むくんと歩みちゃん教室

隔週金曜日開催・要予約

いつまでも行きたいところに自分の足で行けるよう、下半身の筋力とバランス能力を鍛えることを目指します。

私が担当します!

開催日	開催時間	定員
5/10(金)	10:00~11:00	8名
5/24(金)	10:00~11:00	8名

河村 孝幸 先生  
東北福祉大学 教授

ときどき 鈴木 玲子 先生 (東北福祉大学 特任教授) も参加!

sound play

### 音あそびの会

毎月第3金曜日開催・要予約

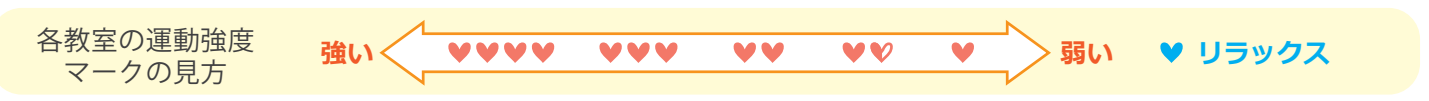
カラダ全身で楽しむ教室です。童謡からJ-POPや洋楽などのさまざまな楽曲や手拍子に合わせて、一緒に歌ったり、カラダを動かしたりしましょう!

音楽健康指導士がご一緒にします!

開催日	開催時間	定員
5/24(金)	13:30~14:30	15名

\*都合により、各サービスの講師・日程が変更となる場合があります。ご了承ください。

#### 各教室の運動強度



#### 持ち物・服装

##### メディカルフィットネスご利用の方

- 室内用運動シューズ ●水分補給の飲み物 ●汗拭きタオル
- 運動しやすい服装(更衣室あり) \*予め運動しやすい服装でお越しいただくことをおすすめします。

##### 全ての教室共通

- 更衣室の利用や距離が十分確保できない場合の会話などの感染リスクが高い場面を除き、サービス利用時のマスク着用を『任意』とさせていただきます。
- \*会話時の距離が十分確保できないことから、スタッフは引き続きマスクを着用いたします。

Clinical Art

### はじめての臨床美術

毎月1回 火曜日開催・要予約

はじめての方はもちろん、リピーターの方も大歓迎の臨床美術教室です。画材など、全て準備してお待ちしております。お気軽にご参加ください。

開催日	開催時間	定員
5/21(火)	14:00~15:30	10名

5月は... 『つつじを描く』

この季節に鮮やかに風景を彩るつつじを描きます。使う道具によって現れる表情の違いを一緒に楽しみましょう!

\*申込締切 ◆5/15(水)  
開催人数に達しない場合、中止になることがあります。あらかじめご了承ください。(中止となった際は、5/17(金)までにご連絡いたします)

Clinical Art

### 家族deあと

不定期 土・日・祝日開催・要予約

ご家族、ご夫婦、お孫さんと、ご友人と...みんなで一緒に楽しむ教室です。ぜひお誘いあわせてご参加ください!

開催日	開催時間	定員
7/28(日)	10:00~12:00	10組

ごつごつ素材を使って『恐竜を描こう!』

コルクシートや紙やすりなど、【ごつごつ】【ザラザラ】な質感を楽しみながら、自分だけの恐竜を描いてみましょう!

\*参加費 ◆1組何名でも 2,750円(税込)  
※画材費として、別途[お一人330円(税込)]いただきます。

\*申込締切 ◆7/23(火)  
開催人数に達しない場合、中止になることがあります。あらかじめご了承ください。(中止となった際は、7/24(水)までにご連絡いたします)

\*都合により、各サービスの講師・日程が変更となる場合があります。ご了承ください。

#### 対面教室参加費

##### お支払いは《 利用券制 》となります。

仙台元気塾 塾生は、全てのプログラムをご利用いただけます。事前にご予約の上、ご利用の際に利用券をご提示ください。

- ※利用券は、仙台元気塾カウンター前に設置の券売機にてご購入いただけます。
- ※オンライン教室の参加費につきましては、裏面をご確認ください。

●価格は全て消費税10%を含みます。

ぷらっとフィットネス	1回券	6回券	12回券
	1,810円	8,680円	10,860円

12回券だと... 1回あたり 約900円!

集団教室 90分プログラム	1回券	4回券
	2,420円	8,220円
集団教室 60分プログラム *オンライン会場参加を含む	1回券	4回券
	1,810円	6,150円

4回券だと... 1回あたり 約2,050円!

4回券だと... 1回あたり 約1,540円!

※クリニカルアート教室材料費、ポールレンタル代は別途必要となります。  
▶各 330円/回

- \*各利用券の有効期限は、購入日より6ヶ月です。(例:2024年3月15日購入の場合⇒2024年9月14日まで有効)
- \*集団教室の利用券は、実施時間(90分プログラム/60分プログラム)が同じ教室は共通でご利用いただけます。また、90分プログラムの券は、60分プログラムにもお使いいただけます。※余剰分の返金はできません。ご了承ください。
- \*塾生間での利用券の譲渡は自由です。

#### 会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 地下1階 (仙台駅東口より徒歩3分)  
\*会場には専用駐車場・駐輪場がございません。付近の有料駐車場・駐輪場をご利用ください。