

仙台 元気塾

無料 体験相談会 開催

体づくりをはじめるなら
今がチャンス!

3月 2日(木) 13:30~15:30 / 4日(土) 9:30~11:30 / 7日(火) 9:30~11:30 / 9日(木) 13:30~15:30

【参加無料・要予約】 定員になり次第締切となります。お早めにお申し込みください。

体験内容

おススメ教室
「生涯筋造フィット」の
メニューを体験できます!

メディカルフィットネス 特別プログラム

体組成計による測定を行い、今現在のご自分の体の状態を確認していただきながら、おススメの運動メニューをご提案いたします。運動体験は1人1人の体力に応じて調整できますのでご安心ください!

体組成計で測って分かる自分の体
体脂肪率・筋肉量などの測定



実際に体感!
マシンを使った
有酸素運動・筋力トレーニング



運動の専門家が
お答えします
個別健康相談



来年度

新規塾生 募集中!

入会キャンペーン のご案内

キャンペーン期間中にご入会いただくと、

平成29年4月~9月までの
半年分の年会費が無料!

*平成29年10月~:年会費4,320円が発生いたします。

キャンペーン期間

3月1日[水]~4月15日[土]

仙台元気塾 とは?

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。

国見ヶ丘キャンパス 教室ラインナップ

生涯筋造フィット

詳細は裏面をご覧ください。

新 Let's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 毎週 火 曜日
- ◆時間 13:30 ~ 15:00
- ◆定員 14名
- ◆料金 2,160円 / 1回
9,800円 / 5回(回数券)



健脚骨太

ストレッチ・踏み台昇降・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 ~ 11:30
- ◆定員 12名
- ◆料金 2,160円 / 1回
9,800円 / 5回(回数券)



健康づくり はじめの一步

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を行います。

- ◆曜日 毎週 木 曜日
- ◆時間 10:00 ~ 11:30
- ◆定員 10名
- ◆料金 2,160円 / 1回
9,800円 / 5回(回数券)



*各教室 回数券(5回)の有効期限は購入日から2ヶ月です。

私たちが、 皆さんの元気を応援します!



船渡忠男 先生
東北福祉大学 教授
医学博士
予防保健健康増進推進室長



河村孝幸 先生
東北福祉大学 准教授
健康運動指導士
博士(障害科学)



鈴木玲子 先生
東北福祉大学 特任准教授
健康運動指導士



齋藤昌宏 先生
東北福祉大学 特任准教授
健康運動指導士



健康運動指導士 健康運動実践指導者



臨床美術士 運営スタッフ

お申し込み・お問い合わせ

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



国見ヶ丘キャンパス

お気軽に
お問い合わせください **022-208-7792**

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

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 雄翔館1F
FAX ● 022-208-7791 Eメール ● info@tfu-ac.net

WEBサイト ● [仙台元気塾](#)

[検索](#)

WEB
サイト



アクセス

自家用車でお越しの方は...
専用駐車場をご利用ください。

バスを利用する場合...

- JR仙台駅前15番バスのりばから
 - 大学病院・貝ヶ森経由 - 国見ヶ丘・中山台・実沢(営)
 - 大学病院経由 - 貝ヶ森・国見ヶ丘
- に乗り、「青陵中等教育学校前」で下車してください。

