

● **価格は全て税込です。**
 2019年10月以降、消費税が10%に引き上げられた場合には、『本体価格 + 消費税10%』で計算した金額となります。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

*どなたでもご入会いただけます。

年会費 ▶ 8%料金…4,320円 (4,000円+消費税8%)
10%料金…4,400円 (4,000円+消費税10%)

※直接お越しいただくか、お電話、FAX、WEBサイトよりお申し込みください。
 ※各サービス、プログラムのお申し込みと同時にご入会も可能です。
 ※昼夜どちらのサービス、プログラムでもご利用いただけます。
 ※一般の方の見学、体験参加については、随時受け付けを行っております。

*各サービス、プログラムのご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。
 *各サービス、プログラム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。

*【健康サービス】参加料のお支払いは回数券制となります。

ぶらっとフィットネス	8%料金 ▶ 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
	10%料金 ▶ 8,250円 / 12回	7,700円 / 10回	7,150円 / 8回	6,600円 / 6回	6,050円 / 4回	1,650円 / 1回

*ぶらっとフィットネス回数券の有効期限は、**購入日より3ヶ月**です。(例：2019年10月10日購入の場合 ⇒ 2020年1月9日まで有効)

スタジオプログラム (120分)	8%料金 ▶ 5,000円 / 2回	2,700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	
	10%料金 ▶ 5,090円 / 2回	2,750円 / 1回		
スタジオプログラム (90分)	8%料金 ▶ 9,800円 / 5回	6,180円 / 3回	4,220円 / 2回	2,160円 / 1回
	10%料金 ▶ 9,980円 / 5回	6,290円 / 3回	4,290円 / 2回	2,200円 / 1回
スタジオプログラム (60分)	8%料金 ▶ 3,040円 / 2回	1,620円 / 1回		
	10%料金 ▶ 3,090円 / 2回	1,650円 / 1回		

*スタジオプログラム回数券の有効期限は、**購入日より2ヶ月**です。(例：2019年10月10日購入の場合 ⇒ 2019年12月9日まで有効)

*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)
 (例：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。

夜間のみのご利用

『TFUナイト会員』のご案内

年会費 ▶ 8%料金…2,160円 (2,000円+消費税8%)
10%料金…2,200円 (2,000円+消費税10%)

*夜の時間帯のプログラムのみのご利用となります。
 *各サービス、プログラムのご参加には事前のご予約が必要です。



▲WEBサイト

お仕事などで日中のご利用が難しい方々のための会員制度ができました。どなたでも『TFUナイト会員』にご入会いただくことで、夜の時間帯のプログラムをご利用いただけます。

*参加料のお支払いは回数券制となります。
 *回数券の有効期限は、購入日より2ヶ月です。

初めてご参加の方はこちら…
 《初回お試し価格》

ぶらっとフィットネスNight	8%料金 ▶ 2,700円 / 4回	800円 / 1回	400円 / 初回のみ
	10%料金 ▶ 2,750円 / 4回	810円 / 1回	400円 / 初回のみ
リラックスNightヨガ	8%料金 ▶ 3,040円 / 2回	1,620円 / 1回	810円 / 初回のみ
	10%料金 ▶ 3,090円 / 2回	1,650円 / 1回	820円 / 初回のみ

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**
 〒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

【電話受付時間】月～金 9:00～17:00 (土・日・祝日は留守番電話での対応となります)

TEL ◆ **022-742-2886** FAX ◆ **022-742-2887**
 URL ◆ <https://www.tfu-ac.net/yfkc/> Mail ◆ info@tfu-ac.net

WEBサイト face book もやっています

見学随時受付中! 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。



仙台元気塾。

サービス
ラインナップ

2019年10月～11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!

※詳しくは裏面をご確認ください。

プログラム内容・スケジュール一覧

フリープログラム

FREE ぶらっとフィットネス



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!

『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7種類の健康づくり運動を組み

- ◆開催曜日 毎週 月・水・金
*水曜は午前のみ
*祝日を除く
- ◆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
・運動しやすい服装
・汗拭きタオル

月 水 金
個別対応♡

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

ぶらっとフィットネス講習
【ビギナースサポート】

- ◆曜日 毎週 月・金 *予約制
- ◆時間 【午前】10:00～11:20
【午後】13:30～14:50
- ◆定員 各回3名まで
- ◆料金 2,200円(税込) / 1回
- ◆持ち物 上記と同様

スタジオプログラム

60分 NEW 声から若返る
スマートボイス教室 発声プラス



バリエーション豊かな「発声練習」を通して「呼吸」「滑舌」「口腔ケア」に意識を置き、声からの若返りを目指します。

- ◆開催日 11/26
- ◆時間 14:00～15:00
- ◆定員 15名

プレ教室開催!
11/12(火) 14:00～
※参加無料・要予約

火

60分 歌で若返る
スマートボイス教室



リズムに合わせて顔や身体のストレッチや発声、歌唱を行うことで声と身体の若返りを目指します。

- ◆開催日 10/3.17 11/7.21
- ◆時間 14:00～15:00
- ◆定員 15名

木

60分 リラックスヨガ



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 10/10.24 11/14.28
- ◆時間 14:00～15:00
- ◆定員 18名

10月・11月のテーマ
▶胸を開いて、綺麗なデkolルテを目指す

木

60分 やさしいスローヨガ *レディースクラス



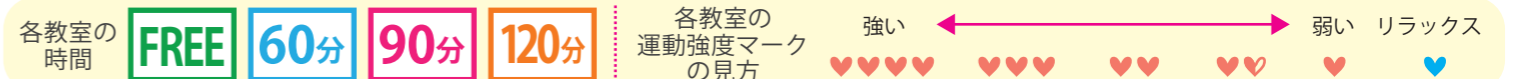
丁寧な呼吸、ポーズ、ヨガベルトや各種道具も取り入れながら無理なく行えるので、初めての方でも安心して取り組みます。

- ◆開催日 10/4.18 11/1.15
- ◆時間 10:30～11:30
- ◆定員 15名

10月・11月のテーマ
▶肩甲骨を動かして、痩せやすいスリリボディを目指す

金

※各教室への参加方法・料金については、本誌裏面の『ご入会のご案内／各サービス、プログラムへのご参加について』をご確認ください。
 ※各教室の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。



※毎週水曜日は、学生教育・地域連携の日です。

スタジオプログラム

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 10/1.8.15.29 11/5.12.19.26
 ◆時間 10:00～11:30 ◆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 10/3.10.17.24.31 11/7.14.21.28
 ◆時間 10:00～11:30 ◆定員 20名

90分 はじめての臨床美術

臨床美術の魅力をぎゅっと詰め込んで、毎回異なる画材や技法のプログラムを行います。初めての方にもオススメです！

◆開催日
 10/10(木)【紫キャベツの迷路】
 10/24(木)【ベイビーキャロット】
 11/14(木)【オイルパステルで描く秋のアナログ画】
 11/28(木)【雪の年賀状】
 ◆時間 13:30～15:00
 ◆定員 15名

10/10 紫キャベツの断面をスクラッチで描きます。
 10/24 メモも止められる、かわいらしい人形マグネットを作ります。
 11/14 混色を楽しみながら秋の雰囲気を描きます。
 11/28 雪の降る様子を思いながら年賀状を作ります。

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 10/5 11/2
 ◆時間 10:00～12:00 ◆定員 20名

FREE ぷらっとフィットネス Night 火 木

自分のペースで運動したい方におすすめ。自分に合ったプログラムの作成を専門のスタッフに相談することも可能です。
 ◆開催曜日 毎週火・木 曜日*祝日を除く
 ◆時間 17:30～20:30 *時間内の出入り自由

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 10/1.15.29 11/5.19
 ◆時間 13:30～15:00 ◆定員 20名

90分 Smileステップ1・2・3 金

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 10/18 11/29
 ◆時間 10:00～11:30 ◆定員 20名

90分 家族 de あーと 年4回

季節ごとにご家族やお友達とコミュニケーションを楽しみながらものづくりを行う教室です。
 ◆開催日 10/22(火・祝)
 『土粘土のおもしろ『トーテムポール』』
 ◆時間 10:00～11:30 ◆定員 20組40名
 ! 一般料金もごさいます。お気軽にご参加ください。

90分 季節のアート教室 年4回

日本ならではの季節の移り変わりをじっくりと感じながら、ものづくりを楽しむ教室です。
 ◆開催日 11/23(土・祝)
 『落ち葉の銅箔レリーフ』
 ◆時間 10:00～11:30 ◆定員 20名
 ! 一般料金もごさいます。お気軽にご参加ください。

120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4km程度歩きます。姿勢やウォーキングに関わる運動も行います。
 ◆開催日 10/5 11/2
 ◆時間 13:30～15:30 ◆定員 20名

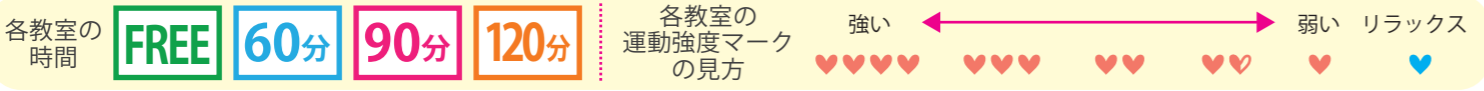
60分 リフレッシュ Nightヨガ ＊レディースクラス 木

心身をコンディショニングしたい方へおすすめ。体を細部まで動かし伸ばすことで、関節や筋肉がほぐれ血行が改善。
 ◆開催日 10/10.24 11/14.28(第2・4木曜日)
 ◆時間 18:40～19:40 ◆定員 15名

10月		月	火	水	木	金	土
午前			1 10:00 元気ハツラツ!	2 9:30 ぷらっと	3 10:00 ロコモ90	4 9:30 ぷらっと 10:30 スローヨガ	5 10:00 土ダンベル
午前			13:30 元気のんびり 17:30 ぷらっと Night	10:00～11:30 元気健康セミナー	14:00 スマートボイス 17:30 ぷらっと Night	13:00 ぷらっと	13:30 駅ちかNW
午前	7 9:30 ぷらっと	8 10:00 元気ハツラツ!	9 9:30 ぷらっと	10 10:00 ロコモ90	11 9:30 ぷらっと	12	
午後	13:00 ぷらっと	17:30 ぷらっと Night		13:30 はじめて美術 14:00 リラヨガ 17:30 ぷらっと Night 18:40 Night ヨガ	13:00 ぷらっと		
午前	14 体育の日	15 10:00 元気ハツラツ!	16 9:30 ぷらっと	17 10:00 ロコモ90	18 9:30 ぷらっと 10:00 スマイルステップ 10:30 スローヨガ	19	
午後		13:30 元気のんびり 17:30 ぷらっと Night		14:00 スマートボイス 17:30 ぷらっと Night	13:00 ぷらっと		
午前	21 9:30 ぷらっと	22 即位礼正殿の儀 10:00 家族あーと	23 9:30 ぷらっと	24 10:00 ロコモ90	25 9:30 ぷらっと	26	
午後	13:00 ぷらっと			13:30 はじめて美術 14:00 リラヨガ 17:30 ぷらっと Night 18:40 Night ヨガ	13:00 ぷらっと		
午前	28 9:30 ぷらっと	29 10:00 元気ハツラツ!	30 9:30 ぷらっと	31 10:00 ロコモ90			
午後	13:00 ぷらっと	13:30 元気のんびり 17:30 ぷらっと Night	12:00～14:00 秋の交流企画	17:30 ぷらっと Night			

11月		月	火	水	木	金	土
午前						1 9:30 ぷらっと 10:30 スローヨガ	2 10:00 土ダンベル
午前						13:00 ぷらっと	13:30 駅ちかNW
午前	4 振替休日	5 10:00 元気ハツラツ!	6 9:30 ぷらっと	7 10:00 ロコモ90	8 9:30 ぷらっと	9	
午後		13:30 元気のんびり 17:30 ぷらっと Night		14:00 スマートボイス 17:30 ぷらっと Night	13:00 ぷらっと		
午前	11 9:30 ぷらっと	12 10:00 元気ハツラツ! プレ教室!	13 9:30 ぷらっと	14 10:00 ロコモ90	15 9:30 ぷらっと 10:30 スローヨガ	16	
午後	13:00 ぷらっと	14:00 発声プラス 17:30 ぷらっと Night		13:30 はじめて美術 14:00 リラヨガ 17:30 ぷらっと Night 18:40 Night ヨガ	13:00 ぷらっと		
午前	18 9:30 ぷらっと	19 10:00 元気ハツラツ!	20 9:30 ぷらっと	21 10:00 ロコモ90	22 9:30 ぷらっと	23 勤労感謝の日 10:00 季節アート	
午後	13:00 ぷらっと	13:30 元気のんびり 17:30 ぷらっと Night		14:00 スマートボイス 17:30 ぷらっと Night	13:00 ぷらっと		
午前	25 9:30 ぷらっと	26 10:00 元気ハツラツ!	27 9:30 ぷらっと	28 10:00 ロコモ90	29 9:30 ぷらっと 10:00 スマイルステップ	30	
午後	13:00 ぷらっと	14:00 発声プラス 17:30 ぷらっと Night		13:30 はじめて美術 14:00 リラヨガ 17:30 ぷらっと Night 18:40 Night ヨガ	13:00 ぷらっと		

※各教室への参加方法・料金については、本誌裏面の『ご入会のご案内／各サービス、プログラムへのご参加について』をご確認ください。
 ※各教室の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。



ランナー必見! 仕事帰りに Let's Running! running station

仙台元氣塾では、お仕事帰りにランニングでリフレッシュしたいという皆様へ施設を開放しています。
 ※ロッカー、シャワールームをご利用いただけます。

開放時間 ◆ 毎週火・木 曜日
 17:30～20:30(最終入場20:00)
 *祝日を除く
 使用料 ◆ 500円/1回(税込)

●ランニングステーションのご利用に限り、仙台元氣塾会員以外の方もご利用いただけます。
 ●ご利用希望の方は、前日までに仙台元氣塾へご予約ください。

メディカルフィットネス サービス				クリニカルアート サービス	
元気ハツラツ!	元気ハツラツ!チャレンジ教室	スマイルステップ	スマイルステップ1・2・3	はじめて美術	はじめての臨床美術
元気のんびり	元気チャレンジ!のんびり教室	土ダンベル	土曜ダンベル	季節アート	季節のアート教室
ロコモ90	今からはじめるロコモ予防90	リラヨガ	リラクセスヨガ	家族あーと	家族 de あーと
駅ちかNW	駅ちかノルディックウォーキング	スローヨガ	やさしいスローヨガ		
ぷらっと	ぷらっとフィットネス				
夜間開催のサービス				その他のサービス	
ぷらっと Night	ぷらっとフィットネス Night	Night ヨガ	リフレッシュ Night ヨガ	発声プラス	声から返るスマートボイス教室発声プラス
				スマートボイス	歌で返るスマートボイス教室