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

● 価格は全て消費税10%を含みます。

＊どなたでもご入会いただけます。

年会費 ▶ 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の入会も可能です。
※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。

＊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】を初めてご利用になる方は…。

※各サービスを初めてご利用になる場合、初回のみお試し料金でご参加いただけます。

《 初回お試し料金》

ぷらっとフィットネス	820円／初回のみ
120分	1,370円／初回のみ
90分	1,100円／初回のみ
60分	820円／初回のみ

＊【健康サービス】参加料のお支払いは 回数券制 となります。

12回券だと…1回あたり約700円！

ぷらっとフィットネス	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

＊ぷ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：2020年4月15日購入の場合 ⇒ 2020年7月14日まで有効）

スタジオプログラム（120分）	5,090円／2回	2,750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
スタジオプログラム（90分）	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）	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：2020年4月15日購入の場合 ⇒ 2020年6月14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
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

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。

年会費 ▶ 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

＊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》
ぷらっとフィットネスNight	2,750円／4回	810円／1回	400円／初回のみ
リフレッシュ Nightヨガ	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 仙台元気塾®

〒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　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

＊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

2020年4月～ 5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 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7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。
「ぷらっと」お気軽にお越しください！

◆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

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

ぷ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 ～ 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　※中面もご確認ください

60分 声から若返る スマートボイス教室 発声プラス　火

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 4/14.28　5/12.26
◆時間 14:00 ～ 15:00
◆定員 15名

60分 歌で若返る スマートボイス教室　木

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 4/16　5/7.21
◆時間 14:00 ～ 15:00
◆定員 15名

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 4/23　5/14.28
◆時間 14:00 ～ 15:00　◆定員 18名

4月・5月のテーマ ▶ 呼吸筋を鍛えて、自律神経や免疫力アップ

60分 やさしいスローヨガ ✿レディースクラス　金

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めます。

◆開催日 4/17　5/1.15
◆時間 10:30 ～ 11:30　◆定員 15名

4月・5月のテーマ ▶ 骨盤底筋群を鍛えて、泌尿器系の健康度アップ

※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。

各教室の時間　FREE　60分　90分　120分

各教室の運動強度マークの見方　強い ♥♥♥♥ ♥♥♥ ♥♥ ♥♥ ♥ ♥ 弱い　リラックス

● 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 4/14.21.28　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 4/16.23.30　5/7.14.21.28
◆時間 10:00～11:30　◆定員 20名

90分 はじめての臨床美術 ♥ 木

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
4/23（木）【元気桜】
5/14（木）【つながる輪】
5/28（木）【蕪のパステル画】

◆時間
13:30～15:00
◆定員
15名

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 4/21　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 4/24　5/29
◆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 4/25（土）
光に透けてきれい『ふわふわ揺れる天使の羽』
◆時間 10:00～11:30　◆定員 20組40名

! 一般料金もございます。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 5/23（土）
世界に1つ『夏のTシャツデザイン』
◆時間 10:00～11:30　◆定員 20名

! 一般料金もございます。お気軽にご参加ください。

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 5/2
◆時間 10:00～12:00　◆定員 20名

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４㎞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 5/2
◆時間 13:30～15:30　◆定員 20名

● 夜開催プログラム

FREE ぷらっとフィットネス Night ♥ 火 木 個別対応

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

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 4/23　5/14.28（第２・４木曜日）
◆時間 18:40～19:40　◆定員 15名

※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。

各教室の時間　FREE　60分　90分　120分

各教室の運動強度マークの見方　強い ♥♥♥♥ ♥♥♥ ♥♥ ♥♡ ♥ 弱い　リラックス ♥

ランナー必見！

仕事帰りに Let's Running！ running station

仙台元気塾では、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、仙台元気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、前日までに仙台元気塾へご予約ください。

2020年【4月/5月】月間スケジュール表

※毎週水曜日は、学生教育・地域連携の日です。

仙台 元気塾®

4月

	月	火	水	木	金	土
午前			1 9:30 ぷらっと	2	3 9:30 ぷらっと 13:00 ぷらっと	4
午後	6 9:30 ぷらっと 13:00 ぷらっと	7	8 9:30 ぷらっと	9	10 9:30 ぷらっと 13:00 ぷらっと	11
午前	13 9:30 ぷらっと	14 10:00 元気ハツラツ!	15 9:30 ぷらっと	16 10:00 ロコモ90	17 9:30 ぷらっと 10:30 スローヨガ	18
午後	13:00 ぷらっと	14:00 発声プラス 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	20 9:30 ぷらっと	21 10:00 元気ハツラツ!	22 9:30 ぷらっと	23 10:00 ロコモ90	24 9:30 ぷらっと 10:00 スマイルステップ	25 10:00 家族あーと
午後	13:00 ぷらっと	13:30 元気のんびり 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	27 9:30 ぷらっと	28 10:00 元気ハツラツ!	29 昭和の日	30 10:00 ロコモ90		
午後	13:00 ぷらっと	14:00 発声プラス 17:30 ぷらっと Night		17:30 ぷらっと Night		

5月

	月	火	水	木	金	土
午前					1 9:30 ぷらっと 10:30 スローヨガ 13:00 ぷらっと	2 10:00 土ダンベル 13:30 駅ちかNW
午後	4 みどりの日 お休み	5 こどもの日 お休み	6 振替休日 お休み	7 10:00 ロコモ90 14:00 スマートボイス 17:30 ぷらっと Night	8 9:30 ぷらっと 13:00 ぷらっと	9
午前	11 9:30 ぷらっと	12 10:00 元気ハツラツ!	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 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	

メディカルフィットネス 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
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
ロコモ 90	今からはじめるロコモ予防 90	リラヨガ	リラックスヨガ
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

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

クリニカルアート サービス

はじめて美術	はじめての臨床美術
季節アート	季節のアート教室
家族あーと	家族 de あーと

その他のサービス

発声プラス	声から若返るスマートボイス教室発声プラス
スマートボイス	歌で若返る スマートボイス教室