

健康づくりをはじめるなら今がチャンス!



# 無料 体験相談会 開催

7月20日(木) / 25日(火) / 29日(土) / 8月2日(水)  
13:30~15:30 / 13:30~15:30 / 10:00~12:00 / 10:00~12:00

**体験内容** どちらか好きな体験を選んでお申し込みください。

## 体験1 運動プログラム体験

持ち物 \* 室内用シューズ、水分補給用飲み物、汗拭きタオル  
運動しやすい服装(更衣室、ロッカーあり)  
※事前に測定を行いますので、**開始時間30分前**を目安にお越しください。

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!  
**マシン等を使った運動体験**



運動の専門家が  
お答えします  
**個別運動相談**



## 体験2 アートプログラム体験

持ち物 \* 室内用シューズ(スリッパでも可)  
※制作した作品はお持ち帰りいただけます。  
※材料はすべて準備してお待ちしております。



五感をフルに使って描くことで  
脳がいきいき!

**オイルパステルでりんごを描こう!**

臨床美術は、上手も下手も関係なく、誰もが楽しみながら作品を作ることができるアートのひとつです。  
500を超える独自のアートプログラムに沿って創作活動を行うことにより脳が活性化します。



**定員**  
各回それぞれ10名

**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。

## 仙台元氣塾 とは?

仙台元氣塾では、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、仙台元氣塾の全てのサービス、プログラムへご参加いただけます。



WEBサイト ▶

## 新規入塾キャンペーン!

キャンペーン期間

7月10日[月] ~ 8月10日[金]

キャンペーン期間中にご入塾いただいた方へ…  
**健康づくり応援特典・グッズをプレゼント!**

脳の元氣度がわかる  
**脳貯金チェック(1回)**  
体脂肪率・筋肉量などの  
**体組成測定(1回)**

+

**教室参加無料**  
**チケット(1回分)**  
**仙台元氣塾オリジナル**  
**パスケース(1個)**

## 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 **元氣塾**

仙台駅東口  
キャンパス

〒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

TEL: 022-742-2886

FAX: 022-742-2887 Mail: info@tfu-ac.net

仙台元氣塾

検索

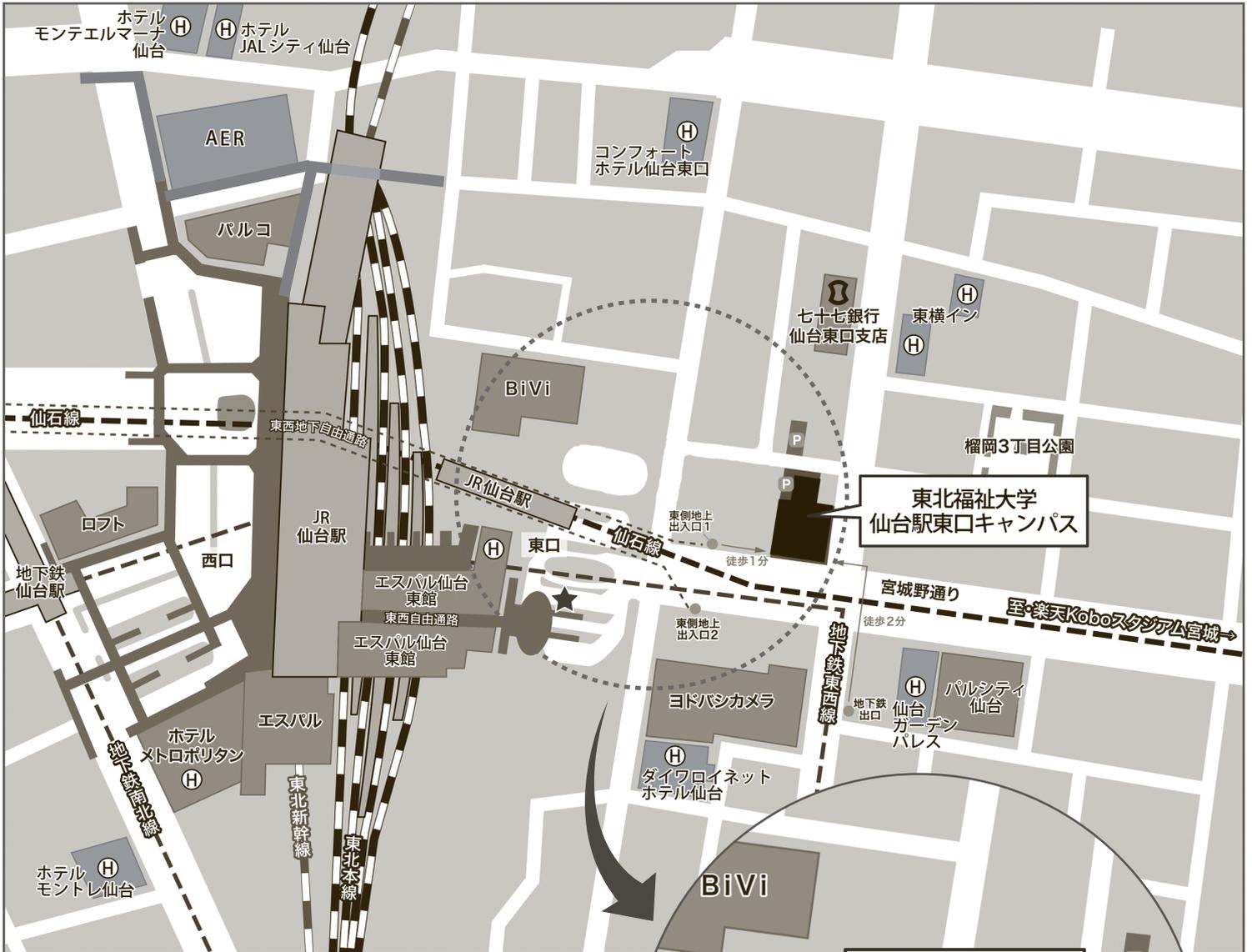
facebook もやっています。



会場

# 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号（仙台駅東口より徒歩3分）



## 会場アクセス

- JR仙台駅 東口より徒歩3分**
- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出てすぐ。
  - ◆公共交通機関をご利用ください。  
仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場、および駐輪場がありません。  
付近の有料駐車場、公営駐輪場をご利用ください。

## 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**



 facebook もやっています。

〒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  
**TEL: 022-742-2886**  
 FAX: 022-742-2887 Mail: info@tfu-ac.net