

東北福祉大学で学ぶ
自身の健康、地域の元気

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[®]

向き合う・学ぶ・つながる



無料

体験相談会開催!

開催期間

9月16日～9月30日

開催曜日・時間

月・火・水・金・土

午前 10:00～12:00

午後 14:00～16:00 (火・土は除く)

体験内容

- 体組成測定 (筋肉量、脂肪量など)
- 『生涯筋造フィット』体験
(マシン等を使用した運動体験)
- 個別相談
(健康づくりのための個別アドバイス)

持ち物

室内用シューズ・水分補給用の飲み物・
汗拭きタオル・運動しやすい服装

※更衣室・ロッカー・シャワールーム完備

お申し込み方法

お電話・FAX・メールで下記までお申し
込みください。

- * 要予約。
- * 祝日 (9/18・9/23) はお休みをいただきます。
- * 期間内で都合の良い日時にご参加ください。
(ご都合が合わない方は、ご相談に応じます。
お気軽にお問い合わせください。)
- * 各回定員あり。
お早めにお申し込みください。



『生涯筋造フィット』とは・・・

各自のペースでストレッチ・マシンを使った筋トレ・有酸素運動などを行います。東北福祉大学の教員からのアドバイスのもと、健康運動指導士が1人ひとりのお体の状態に合わせてトレーニングメニューを作成。常に近くでサポートしますので、自分に合った運動方法がわからない方、初めての方でも安心してご参加いただけます。

あなたの体の元気度はどのくらい?

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上るとき手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度※の買い物をして持ち帰るのが困難である
※ 1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

やってみましょう!



1つでも当てはまると、
ロコモティブシンドローム
(運動器症候群) の心配が!

体験相談会で実際に測って
確かめてみませんか?

筋肉量・体脂肪量・水分量・骨量
など体の成分量を測定可能

体組成測定 [INBODY]



ロコモを予防したい方は裏面へ>>

お申込み
お問合せ



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



仙台元気塾

検索



face book もやっています。

国見ヶ丘
キャンパス

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学 翔翔館1階

TEL: 022-208-7792

FAX: 022-208-7791 Mail: info@tfu-ac.net

仙台元気塾[®]とは?

仙台元気塾では、国見ヶ丘キャンパスと仙台駅東口キャンパスの2つの拠点で、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)などの【健康サービス】【教育サービス】【社会参画支援プログラム】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。



WEBサイト▶

新規入塾キャンペーン!

9月16日[土]～10月14日[土]

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!

脳の元気度がわかる
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)
仙台元気塾オリジナル
パスケース(1個)

※脳貯金は、株式会社 脳の学校の登録商標です。



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

専門の運動スタッフからのアドバイスをもとに、各自のペースでストレッチ・筋トレ・有酸素運動などを行います。



- ◆曜日 毎週 月・火・水・金・土
- ◆時間 【午前】9:00～12:00
【午後】13:00～16:00
(火・土は午前のみ)
- ◆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

1回あたり
675円
まとめ買いが
お得!

使いやすい回数券制です。
回数券はご友人と分け合ってもOK!

月 火 水 金 土

初めての方も安心

ビギナーズサポート

生涯筋造フィットにご参加いただく前に運動メニューや、マシンの使用法を覚えていただくための講習会です。

- ◆曜日 月・火・水・金・土
- ◆時間 要相談
- ◆料金 3,240円/1回

Let's ロコモ予防教室

火

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
- ◆料金 2,160円/1回
9,800円/5回(回数券)
- ◆定員 14名

健脚骨太

木

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
- ◆料金 2,160円/1回
9,800円/5回(回数券)
- ◆定員 12名

健康づくり はじめての一步

木

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。

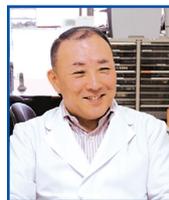


- ◆曜日 毎週木曜日
- ◆時間 10:00～11:30
- ◆料金 2,160円/1回
9,800円/5回(回数券)
- ◆定員 10名

各教室 初回お試し料金 1,080円/1回

※各教室の回数券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
予防福祉健康増進推進室長



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 准教授
健康運動指導士

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



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・貝ヶ森経由一
国見ヶ丘・中山台・実沢(営)
● 大学病院経由一貝ヶ森・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。

