オンライン教室 ※通信料は参加者のご負担となります。Wi-Fi環境下でのご参加をおすすめします。

Web会議ツール《Zoom》をご利用いただける環境があれば、どなたでもご参加いただけます。

『参加したいけれど、やり方が分からない』等のご質問にも スタッフが個別に対応しています。 どんなことでもぜひお気軽にお問い合わせください!



Medical Fitnes 個別対応♡

玲子先生のスペシャルonline教室

ゆったりした動きからしっかりした動きまで、1時間 かけて楽しく体を動かしていきます。

無理せずゆったりと運動したい方もご自身の体調に合

わせてご参加いただけます。 日程 11月14日(火)

11月28日(火)

時間 49:30~10:30 < 注意

定員 ◆ 各回10名程度

参加費 ◆ 1,810円/1回(稅込) ※オンライン決済となります ダンベル、ソフトジム、 セラバンド、タオル、手 ぬぐいをお持ちの方 はご準備ください

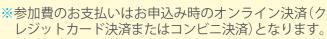


◆お申込み方法◆

キャンサポオンラインよりお申し込みください。

= キャンサポオンライン

https://cansapo-online.f-kobo.co.jp/ キャンサポオンライン検索



- ※受付は先着順です。
- ※申込締切…開催日の2日前までに

お申込みください。

会場に 集合して みんなで 参加!

で自宅でのオンラインに不安がある、オンラインの環境が準備できない という方は、集合会場でみんなで参加しましょう!!

会場 ◆ 両日とも … 国見コミュニティーセンター 定員 ◆ 各回10名

参加費 ◆1,810円/1回(税込) ※4回セット購入6,150円(税込) *会場にて現金でお支払いください。

*集合参加を希望する方は、お電話、メール、LINEまたは、仙台元気塾ホームページより お申し込みフォームでお申込みください

はじめての臨床美術online

はじめての方大歓迎!お気軽にご参加ください

画面越しでもお互いの存在が近くに感じられる。 そんな時間をご一緒しましょう!

日時 11月19日(日) 13:30~14:30

定員 ◆ 5名 ※先着順に受付

参加費 ◆ 2,400円 (稅込)

※使用材料費(一部別途準備が必要です)・送料を含 ※オンライン決済となります



2023年11月のプログラムは…、 ざまな表情を見つけて 『色鉛筆で描くししゃも』

◆お申込み方法◆

キャンサポオンラインよりお申し込みください。

= キャンサポオンライン

https://cansapo-online.f-kobo.co.jp/



- ※参加費のお支払いはお申込み時のオンライン決済(クレ ジットカード決済またはコンビニ決済)となります。
- ※お申込みいただいた方には、事前に準備物のお知らせと 材料を郵送いたします。

(色鉛筆[12色以上のもの]を別途で準備ください)

- ※受付は先着順です。
- ※申込締切…11/15(水)までにお申込みください。
- ※お申込みが少ない場合には、中止となることがあります。

合わせ

仙台元気塾の最新の情報につきましては、ホームページ、facebook、LINEなどでお知らせいたします。 ※閲覧環境をお持ちでない方は、お電話、メールでもご確認いただけます。

お手紙で!

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2丁目5-26 地下 1 階 仙台元気塾 宛



お電話で!

東口/022-742-2886 受付…月~金 9:00 ~ 17:00

事務局携帯/080-3581-0019 受付…月~金 9:00 ~ 17:00



info@tfu-ac.net ※24時間受付中!



公式LINE友達募集中!

登録用ID【 @697yures 】















- ※感染症対策を継続しております。
- ※更衣室の利用や近い距離での会話 などの感染リスクが高い場面を除 き、マスクの着用は『任意』です。
- ◇ 開催スケジュールは、今後の状況により、変更または中止となる場合がございます。ご了承ください。
- ◇無理はせず、ご自身の体調に合わせてご参加ください。

∖10/25(水)9:00 ~ 2023年11月分の予約受付スタート! /

個別対応♡

ぷらっとフィットネス

『ストレッチ』『マシンを使った筋トレ』『ロコト レ※』『踏台リズム昇降』『ダンベル体操』等…

計8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。

●目的に合わせてプログラムを調整

- 一人ひとりの体力・身体状況に応じて、運動の強さや 量を調整することができます。
- おすすめプログラムをご提案

専門スタッフがおすすめの運動プログラムをご提案。

開催曜日・時間

ご予約いただいた利用時間内のお好きな時間に開始・終了ができます!

月 曜日 水曜日 金曜日

毎週

区分 利用時間 9:00~11:30 午前の部 (最終入場11:00) 13:00~15:30 午後の部 (最終入場15:00)

- *祝日、年末年始、お盆期間中はお休み。
- *事前予約制となります。 定員はありませんが、状況により受付を制限する 場合がございます。あらかじめご了承ください。



初めてや久しぶりのご利用は、インボディ 測定とカウンセリングを実施(予約制とな ります)!

お一人おひとりに《今必要な 運動プログラム》を ご提案します。



※参加費、持ち物、お申込方法など詳細については、中面をご確認ください。

元気八ツラツ!チャレンジ教室

隔週火曜日開催・要予約

運動も栄養と同じくバランスよ くが基本。ダンベル体操を基軸に さまざまなトレーニングを取り 入れて元気アップを目指します。

開催日	開催時間	定員	
11/14(火)	11:00~12:00	18名	
11/28(火)	11:00~12:00	18名	



鈴木 玲子 先生

東北福祉大学 特任教授

スマイルステップ♪1・2・3

VVV

毎月第3水曜日開催・要予約

ダンスを楽しみながら、心と体の 機能向上を目指す教室です。 気持ちのいい汗を流して、心も体 もリフレッシュ!

開催日	開催時間	定員
11/15(水)	10:30~11:30	18名

*都合により開催週が変更となる場合が あります。ご了承ください。



Medical Fitness

東北福祉大学 特任教授

Clinical Art

隔週金曜日開催•要予約

いつまでも行きたいところに自 分の足で行けるよう、下半身の筋 力とバランス能力を鍛えること を目指します。

開催日	開催時間	定員
11/10(火)	10:00~11:00	8名
11/17(火)	10:00~11:00	8名

ときどき 鈴木玲子 先生 (東北福祉大学 特任教授)も参加!

はじめての臨床美術

歩むくんと歩みちゃん教室 音あそびの会

私が担当

します!

河村 孝幸

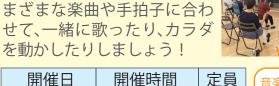
東北福祉大学 教授

先生

Clinical Art

毎月第3金曜日開催・要予約

カラダ全身で楽しむ教室です。 童謡からJ-POPや洋楽などのさ



音楽健康指導士が ご一緒します! 11/17(金) |13:30~14:30 | 15名

*都合により開催週が変更となる場合があります。 ご了承ください。

集団 教室 家族deあーと

不定期 土•日•祝日開催•要予約

はじめての方もリピーターの方も大歓迎の 臨床美術教室です。画材など、全て準備してお 待ちしております。お気軽にご参加ください。

毎月1回 火曜日開催・要予約

開催日	開催時間	定員	
11/21(火)	14:00~15:30	10名	

11月は・・・ 『葉っぱの スタンピングカレンダー!

落ち葉が積み重なるように 葉っぱのカタチを写し取り ながら、カラフルな年末年始 のカレンダーを制作します



*申込締切 **◆ 11/15(水**)

開催人数に達しない場合、中止になることがあります。 あらかじめご了承ください。

(中止となった際は、11/17(金)までにご連絡いたします)

ご家族、ご夫婦、お孫さんと、ご友人と… などなど、みんなで一緒に楽しむ教室です。 ぜひお誘いあわせてご参加ください!

開催日	開催時間	定員	
11/23 (木祝)	10:30~12:00	6組	

棚やテーブルに そのまま飾れます 今回は・・・ 『クリスマスツリーを作ろう!』

今年のクリスマスは、オリジナル

のクリスマスツリーを飾って楽しみませんか?

*参加費◆1組何名でも90分利用券1回分 ※画材費(330円)は、別途いただきます。

*申込締切◆11/17(金)

開催人数に達しない場合、中止になることがあります。 あらかじめご了承ください。

(中止となった際は、11/21(火)までにご連絡いたします)

対面教室参加費

お支払いは《利用券制》となります。※オンライン教室の参加費につきましては、裏面をご確認ください。 仙台元気塾塾生は、全てのプログラムをご利用いただけます。事前にご予約の上、ご利用の際に利用券を ご提示ください。 ※利用券は、仙台元気塾カウンター前に設置の券売機にてご購入いただけます。

● 価格は全て消費税10%を含みます。

~~ ! _ ! ~ _ !	1 回券	6回券	12回券	12回券だと… 1回あたり
ぷらっとフィットネス	1,810円	8,680円	10,860円	約900円!
集団教室	1回券	4回券	4回券だと… 1回あたり	
90分プログラム	2,420円	8,220円 _	約2,050円!	ー ※クリニカルアート教室材料費、 ポールレンタル代は別途必要
集団教室	1 回券	4 回券	4回券だと… 1回あたり	となります。 トタ 330 円 / 同
60分プログラム *オンライン会場参加を含む	1,810円	6,150円	約1,540円!)

- *各利用券の有効期限は、**購入日より6ヶ月**です。(例:2023年10月15日 購入の場合⇒2024年4月14日 まで有効)
- *集団教室の利用券は、実施時間(90分プログラム/60分プログラム)が同じ教室は共通でご利用いただけます。 また、90分プログラムの券は、60分プログラムにもお使いいただけます。
- ※余剰分の返金はできません。ご了承ください。
- * 塾生間での利用券の譲渡は自由です。

各教室の運動強度

各教室の運動強度 マークの見方

持ち物・服装

メディカルフィットネスご利用の方

●室内用運動シューズ●水分補給の飲み物●汗拭きタオル●運動しやすい服装(更衣室あり) *予め運動しやすい服装でお越しいただくことをおすすめします。

全ての教室共通

- ●更衣室の利用や距離が十分確保できない場合の会話などの感染リスクが高い場面を除き、 サービス利用時のマスク着用を『任意』とさせていただきます。
 - *会話時の距離が十分確保できないことから、スタッフは引き続きマスクを着用いたします。

会場

東北福祉大学 仙台駅東ロキャンパス 地下1階(仙台駅東口より徒歩3分)

*会場には専用駐車場・駐輪場がございません。付近の有料駐車場・駐輪場をご利用ください。

お申込み方法

022-742-2886

月~金9:00~17:00

TEL

●受付時間

お電話(022-742-2886)、メール、ホームページ、LINEのいずれかでお申込みください。



ホームページ

https://www.tfu-ac.net/yfkc/

仙台元気塾



LINE

@697yures



- ※1度のご連絡で5回分までご予約いただけます。また、一度に複数名まとめてのご予約も可能です。
- ※受付は先着順となります。ご希望の日程で確実に予約したい場合には、お電話でのご予約がおすすめです。 《メール・ホームページ・LINE》でのご予約は、送信日時によって受付処理が遅れる場合があります。あらか じめご了承ください。
- ※当日で欠席される場合には、仙台元気塾【022-742-2886】までお知らせください。

info@tfu-ac.net

*都合により、各サービスの講師・日程が変更となる場合があります。ご了承ください。