

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。

要事前予約

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 Fitness

玲子先生のスペシャルonline教室

個別対応♡

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 ◆ 12月12日(火)
12月19日(火)
時間 ◆ 9:30~10:30 **注意**
定員 ◆ 各回10名程度
参加費 ◆ 1,810円/1回(税込)
※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



※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。
※受付は先着順です。
※申込締切…開催日の2日前までに
お申し込みください。



会場に
集合して
みんなで
参加！

ご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し込みください。

Clinical Art

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。
そんな時間を一緒にしましょう！

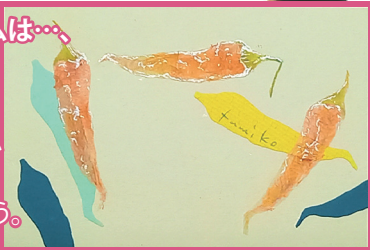
日時 ◆ 12月17日(日) 13:30~14:30
定員 ◆ 5名 ※先着順に受付
参加費 ◆ 2,400円(税込)

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



2023年12月のプログラムは…
『唐辛子を描く』

唐辛子をじっくり描けば、
体の中からぽかぽか暖か
くなること間違いなし！
ぜひ一緒に楽しみましょう。



◆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



※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)を別途ご準備ください)
※受付は先着順です。
※申込締切…12/13(水)までにお申し込みください。
※お申込みが少ない場合には、中止となることがあります。

お問い合わせ

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！



お電話で！



メールで！

〒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

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。

＼11/27(月)9:00～2023年12月分の予約受付スタート！／

Medical Fitness

個別
教室

ぷらっとフィットネス

個別対応♡

『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る実施する“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 **好きな時間に開始・終了ができます！**

毎週

月曜日
水曜日
金曜日

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

久しぶりの運動
という方も安心！

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。



※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。

※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。

Medical Fitness

グループ教室

元気ハツラツ！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。

私が担当します！

開催日	開催時間	定員
12/12(火)	11:00～12:00	18名
12/19(火)	11:00～12:00	18名

▲開催日が変更となります。ご注意ください。

鈴木 玲子 先生
東北福祉大学 特任教授

Medical Fitness

グループ教室

スマイルステップ♪1・2・3

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！

私が担当します！

開催日	開催時間	定員
12/20(水)	10:00～11:30	18名

開催時間が90分に変更となります▼

鈴木 玲子 先生
東北福祉大学 特任教授

*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

グループ教室

歩むくんと歩みちゃん教室

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。

私が担当します！

開催日	開催時間	定員
12/1(金)	10:00～11:00	8名
12/15(金)	10:00～11:00	8名

河村 孝幸 先生
東北福祉大学 教授

ときどき 鈴木玲子 先生(東北福祉大学 特任教授)も参加！

sound play

グループ教室

音あそびの会

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や洋楽などのさまざまな楽曲や手拍子に合わせて、一緒に歌ったり、カラダを動かしたりしましょう！

音楽健康指導士が一緒にします！

開催日	開催時間	定員
12/15(金)	14:00～15:00	15名

▲12月は開催時間が変更となっています。ご注意ください。

Clinical Art

グループ教室

はじめての臨床美術

毎月1回 火曜日開催・要予約

はじめての方はもちろん、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。

開催日	開催時間	定員
12/19(火)	14:00～15:30	10名

*申込締切 ◆12/13(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、12/15(金)までにご連絡いたします)

12月は…『ドラゴンコラージュ』

来年は辰年。ドラゴンの姿をコラージュで描いてみましょう。屏風仕立てでお正月飾りにもぴったりです！

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
ぷらっとフィットネス	1,810円	8,680円	10,860円

12回券だと…1回あたり約900円！

グループ教室	1回券	4回券	
90分プログラム	2,420円	8,220円	4回券だと…1回あたり約2,050円！
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	4回券だと…1回あたり約1,540円！

※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となります。
▶各330円/回

- *各利用券の有効期限は、購入日より6ヶ月です。(例：2023年11月15日 購入の場合⇒2024年5月14日 まで有効)
- *グループ教室の利用券は、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

強い ← ♥♥♥♥♥ ♥♥♥♥ ♥♥♥ ♥♥♥ ♥♥♥ ♥♥♥♥♥ → 弱い ♥ リラックス

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 仙台駅東口キャンパス 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

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。

TEL 022-742-2886 ●受付時間 月～金 9:00～17:00

メール info@tfu-ac.net

ホームページ https://www.tfu-ac.net/yfkc/ 仙台元気塾 検索

LINE -登録用ID- @697yures

公式LINE 友達募集中!

- ※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。
- ※当日ご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。

*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。