

＼ご自宅からでも参加できます！／

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

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 ◆ 8月5日(火)

8月26日(火)

9月9日(火)

9月30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
お申込みください。

会場に集合して
みんなで参加もできます！



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 ◆ 全日程…国見コミュニティーセンター

定 員 ◆ 各回10名

参加費 ◆ 1,540円/1回(税込)

※会場にて現金でお支払いください。

※お手元の4回券もご利用いただけます。

※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。

お問合せ
お申込み

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。

東北福祉大学
地域創生推進センター
(健康増進事業)

仙台
元気塾

〒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 地下1階

【窓口受付時間】月～金 9:00～17:00(土・日・祝日はお休み)

◆お電話、メール、ホームページ、LINEのいずれかでご連絡ください。

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度のご連絡で複数回・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。

東北福祉大学 地域創生推進センター(健康増進事業)「仙台元気塾®」



※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。

＼2025年8月～9月の予約受付は、7/28(月)9:00スタート！／

個別
教室

ぷらっとフィットネス

Medical Fitness

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、持ち物など【各教室の詳細】については中面を、【お申し込み方法】については裏面をご確認ください。

＼ 2025年8月～9月の予約受付は、7/28(月)9:00スタート！／

Medical Fitness

集
団
教
室

元気ハツラツ！チャレンジ教室

隔週火曜日午前開催・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
8/ 5(火)	11:00 ？ 12:00	18名
8/26(火)		
9/ 9(火)		
9/30(火)		

鈴木 玲子 先生
東北福祉大学 客員教授

Medical Fitness

集
団
教
室

しっかり歩むくん教室

隔週金曜日午前開催・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
8/ 1(金)	10:00 ？ 11:00	8名
8/22(金)		
9/ 5(金)		
9/19(金)		

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 客員教授）も参加！

Medical Fitness

集
団
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。仲間と一緒に気持ちのいい汗を流し
て、心も体もリフレッシュしましょう！

私が担当
します！

開催日	開催時間	定員
8/20(水)	10:00～11:30	18名
9/17(水)		

*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。

鈴木 玲子 先生
東北福祉大学 客員教授

Medical Fitness

集
団
教
室

ルンルン歩みちゃん教室

隔週金曜日午後開催・要予約

しゃがむ・立つ・歩く動作をいつでもルンルン♪
と明るく楽しくできるように、全身の筋力とバラ
ンス能力を鍛えていきましょう！

私が担当
します！

開催日	開催時間	定員
8/ 8(金)	13:30 ？ 14:30	8名
8/29(金)		
9/19(金)		

都合により、9月の開催は1回となります

参加の前に
ロコモチェックと
歩みちゃんチェック
があります

鈴木 玲子 先生
東北福祉大学 客員教授

*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。

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・駐輪場がありません。付近の有料駐車場・駐輪場をご利用ください。

Clinical Art

集
団
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
8/5(火)	14:00～15:30	10名

すいかの残暑見舞い

すいかの瑞々しさを感じながら、
水彩で描き、残暑見舞いに仕立て
ます。水彩絵の具のにじみの美し
さをじっくり堪能しましょう！

*申込締切 ◆ 8/1(金)

開催日	開催時間	定員
9/16(火)	14:00～15:30	10名

秋の虫の音のアナログ画

秋の夜長に聞こえる虫の音。
実際に虫が奏でる音色を聴きな
がら、墨と和の色彩を使った
表現に挑戦してみましょう！

*申込締切 ◆ 9/10(水)

Clinical Art

集
団
教
室

家族deあと

不定期 土・日・祝日開催・要予約

ご家族、ご夫婦、お孫さんやご友
人などと、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
9/28(日)	10:00～12:00	10組

キノコをつくる

秋の味覚である『キノコ』を立体的に表現します。
カタチも色も世界にひとつの自分だけのキノコを育て
てみませんか？ぜひ一緒に楽しみましょう！

*参加費 ◆ 1組何名でも 2,750円(税込)
※画材費別途 [お一人330円(税込)]

*申込締切 ◆ 9/17(水)

*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。
また、開催人数に達しない場合には、中止になることがあります。ご了承ください。

対面教室 参加費

2025年8月～9月の期間は、10月以降の新システム導入準備に伴い、
《ご利用1回毎のお支払い》となります。

事前にご予約の上、仙台元気塾受付カウンターにて現金でお支払いください。

● 価格は全て消費税 10%を含みます。

ぷらっと フィットネス	1回	12回券の 1回分	900円
集団教室 90分 プログラム	1回	4回券の 1回分	2,050円
集団教室 60分 プログラム	1回	4回券の 1回分	1,540円

※クリニカルアート教室にご参加の場合、
材料費が別途必要となります。
▶各330円／回(税込)

*オンライン教室の会場参加を含む

*2025年7月末までにお買い求めいただいた利用券もご利用いただけます。

※お手持ちの各利用券は、新システム導入に伴い2025年10月以降はご利用いただけなくなります。
できるだけ9月末までに使い切れるよう、ご調整をお願いいたします。

【塾生間での利用券の譲渡は自由です】

※9月末までに利用できず有効期限内の利用券については、10月以降にクーポン券と引き換えさせていただきます。

* 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。

* 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。