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!



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 10月14日(火) 10月28日(火)

> 11月11日(火) 11月25日(火)

時間 49:30~10:30 < 注意

定員 ◆ 各回10名程度

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



◆お申込み方法◆

仙台元気塾WEBサイトから会員プランにご登録 の上、お申し込みください。

仙台元気塾WEBサイト

URL

https://genki.hacomono.jp

- ※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。 開催当日の9時までに、Zoomの招待メールを お送りいたします。

会場に集合して みんなで参加もできます!



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 ◆ 全日程 … 国見コミュニティーセンター

員 ◆ 各回10名

*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。

お申込み

TEL

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、お電話でもご確認いただけます。

⑨ 東北福祉大学 地域創生推進センター (健康増進事業)



〒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)

◆お雷話、WEBサイト、LINEのいずれかでご連絡ください。

仙台元気塾WEBサイト

022-742-2886 URL

●受付時間 https://genki.hacomono.jp 月~金9:00~17:00



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が可能です。
- ※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、《専用WEBサイト》または《お電話》でのご予約がおすすめ。 《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。 あらかじめご了承ください。
- ※新規入会随時受付中!おためし体験も受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

● 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 ® |





手指の消毒 手洗い・うがい









- ※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。

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

で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!

毎週 月曜日 水曜日 金曜日

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。

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。



﴿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。

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。



開催日	開催時間	定員		
10/14(火)	44.00			
10/28(火)	11:00	18名		
11/11(火)	12:00	104		
11/25(火)				

鈴木 玲子 先生 東北福祉大学 客員教授

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。



開催日	開催時間	定員	
10/3(金)			
10/17(金)	10:00	8名	
11/7(金)	11:00		
11/21(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

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!

開催日	開催時間	定員	
10/22(水)	10:00~11:30	20名	
11/19(水)	10:00~11:30		



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

集団教室 ルジルジ歩みちゃん教室

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!



開催日 開催時間 定員 10/3(金) 13:30 10/17(金) 8名 11/7(金) 14:30 11/21(金)

鈴木 玲子 先生 東北福祉大学 客員教授

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

*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

♥ 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は『任意』です。
- *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。

お申込み方法

仙台元気塾WEBサイトから会員プラ ンにご登録の上、お申し込みください。

仙台元気塾WEBサイト



https://genki.hacomono.jp

*受付は先着順です。

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。

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 10/21(火) 14:00~15:30 10名 おいしいたけ しいたけ独特の色合いや質感を じっくりと描きます。見た目は渋い ですが、使用する画材や用紙の組み 合わせも楽しい作品です。 *申込締切◆10/17(金)

開催日 定員 開催時間 11/18(火) | 14:00~15:30 | 10名

重なる色とかたち

透明な板にインクを垂らし、偶然 できる形や色合いを楽しみます 重なるごとに変化し、深まって いく色彩を堪能しましょう。

*申込締切 ◆11/14(金)



不定期 土•日•祝日開催•要予約

家族deあーと

ご家族、ご夫婦、お孫さんやご友人となど、 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	
12/21(日)	10:00~12:00	10組	

※どなたでもお申込みいただけます。 とれらぼ利用チケット1枚で1組何名でも で参加いただけますが、別途人数分の画材 チケット[お一人550円(税込)]のご購入が必要

にぎって作る トーテムポール

ゆく年もくる年も良い1年 になるように願いを込めて 粘土をにぎり、オリジナル のトーテムポールを作成し てみましょう

※完成高さ30cm程度

*申込締切 ◆ 12/12(金)



*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。

利用方法

2025年10月以降は、事前にご登録いただいた【会員プラン(月額制)】により、 ご利用いただけるサービス内容が異なります。

事前にご希望の【会員プラン(月額制)】にご登録の上、ご予約をお願いいたします。

		サービス内容						
会員種別	月会費(稅込)	あうらぼ利用	とれらぼ利用	にこらぼ利用	ほっとらぼ利用	miniセミナー	何でも相談	情報提供
ベーシック会員	6,050円	•	•	•	•	•	•	•
ライト会員	4,400円	•	月2回	•	•	•	•	•
シンプル会員	3,300円	•	月1回	•	•	*	*	•
ウェブ会員	550円	*	*	*	*	*	*	•

- ◆●のサービスご利用には、回数の制限や追加料金はありません。
- ◆【ライト会員】【シンプル会員】は『**とれらぼ』の利用回数に制限**があります。 それぞれ、1,650円/回(税込)で追加利用が可能です。
- ◆※のサービスご利用には、別途利用料金が必要です。 【ライト会員】 (シンプル会員)… 1,650円/回(税込) 【ウェブ会員】…………… 3,300円/回(税込)



新規入会随時受付中

おためし体験も受付中! お気軽にお問い合わせください TEL:022(742)2886