仙台元気塾

身につく・役立つ miniセミナー

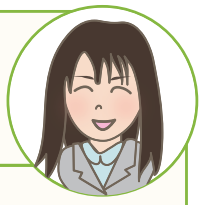
仙台元気塾では、２月から暮らしに役立つ知識を、少人数のアットホームな雰囲気で学ぶ体験型セミナーを不定期で開催します。

各セミナーでは、実際に体験しながら学ぶ時間が。実感を通して楽しく学びましょう。

どなたでもご参加いただけます。
是非お気軽にご参加ください。

Vol.1 ウイルスに負けない正しい手洗い＆免疫を高める唾液腺マッサージ

講師：**小野寺 敏江** 先生
東北福祉看護学校 教務主任



開催日時

2026年
2月6日(金)
15:00 ～ 16:00

締切 ▶2月5日(木)

いつもの手洗い、本当にしっかり洗えていますか？
特殊なクリームとライトを使い、あなたの「手洗い」を実際に自分の目で確認していただきます。また、免疫を高める唾液腺マッサージの紹介も。
「一生モノの正しい手洗い」と「いつでも気軽にできる唾液腺マッサージ」を身につけて、ご自身やご家族の健康を守りましょう！

【持ち物】ハンカチ1枚

Vol.2 じぶんの足を見てみよう ～普段からできるセルフケアと備え～

講師： **阿邊 里恵** 先生
フットスタースマイル 代表者

開催日時

2026年
2月12日(木)
13:30 ～ 14:30

締切 ▶2月10日(火)

「足が重い」「爪が切りにくい」…そんな足の悩み、後回しにしていませんか？
本セミナーでは、毎日使う足のお話と、自宅でもできるセルフケアをご紹介します。
※実際にセルフケアの体験があります。

【持ち物】特にありません。※動きやすい服装でご参加ください。

Vol.3 この１年をどう過ごす？ ～自分らしく過ごすための ヒントを見つけよう～

講師：**中村 令子** 先生
東北福祉大学 健康科学部
保健看護学科 教授

開催日時

2026年
3月27日(金)
12:30 ～ 13:20

締切 ▶3月26日(木)

３月は、まもなく新年度を迎える節目となる時期ですね。
新年度に向けて、あなたの「やりたい！」や「こうしたい！」を再発見してみませんか？
今大切にしているものを書き出して再確認することからはじめ、１年を自分らしく過ごすためのヒントを一緒に見つけていきましょう。

【持ち物】筆記用具

参加費

塾生 ▶ ベーシック会員・ライト会員 … 無料
シンプル会員・ウェブ会員 …… 550円(税込)
一般 ▶ 550円(税込)
※当日受付でお支払いください。

申込方法

仙台元気塾まで、
お電話(022-742-2886)
でお申し込みください。