

＼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 ◆ 2月10日(火)  
2月24日(火)  
3月10日(火)  
3月24日(火)

時間 ◆ 9:30~10:30 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はご準備ください



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 … 国見コミュニティセンター  
定 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)



〒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、WEBサイト、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

仙台元気塾WEBサイト

URL  
<https://genki.hacomono.jp>



LINE  
- 登録用ID -  
@697yures



\*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®」



## 仙台元気塾

### △とれらぼ スケジュール

2026年  
2月～3月

参加者  
募集中

- ◇ 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  
教室

### 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。

### 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！

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

\* 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。

集団  
教室

## 元気ハツラツ！チャレンジ教室

Medical Fitness



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
2/10(火)	11:00	18名
2/24(火)	12:00	
3/10(火)		
3/24(火)		

鈴木 玲子 先生

東北福祉大学 客員教授

集団  
教室

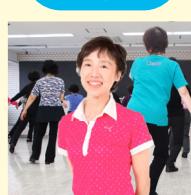
## スマイルステップ♪1・2・3

Medical Fitness



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
2/18(水)	10:00~11:30	20名
3/18(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

＊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

## 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。

## 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。

集団  
教室

## しっかり歩むくん教室

Medical Fitness



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
2/13(金)	10:00	8名
2/27(金)	11:00	
3/13(金)		
3/27(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！

集団  
教室

## はじめての臨床美術

Medical Fitness

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
2/17(火)	14:00~15:30	10名

## パンジーのコースター

華やかなパンジーのコースターをつくります。  
色彩がじんでいく様子から、一足早い春の気配を楽しめましょう！



＊申込締切 ◆2/13(金)

開催日	開催時間	定員
3/17(火)	14:00~15:30	10名

## 満開の桜の大木

和紙と岩絵の具と墨汁の相性を楽しみながら、自分だけの桜を咲かせてみましょう。  
屏風仕立てでそのまま飾って楽しめるのも魅力の作品です。



＊申込締切 ◆3/13(金)

## 集団 教室 家族deあーと

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、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！

スタンプデザインの  
オリジナルミニトート

新年度のスタートを前に、オリジナルのミニトートをデザインしてみましょう！ランチバックやちょっとしたお出かけにもピッタリなサイズです。



＊申込締切 ◆3/18(水)

開催日	開催時間	定員
3/29(日)	10:00~12:00	10組

＊とれらぼ利用1回分で、1組何名でもご参加いただけます。

＊一般の方もご参加いただけます。

【参加費】3,300円(税込)/1組何名でも

＊お申込みはお電話でお願いいたします。

＊2名以上でご参加の場合は、別途追加人数分の画材費  
[お一人550円(税込)]が必要です。

## 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(税込)	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	●	●	550円/1回	550円/1回	●
ウェブ会員	550円	●	※3,300円/1回			※550円/1回	※550円/1回	●

◆●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。

ご利用が1カ月分の利用回数制限を下回った場合には、翌月以降にご利用いただけた【振替チケット(発行日から60日間有効)】を発行いたします。

◆※のサービスご利用には、別途利用料金が必要です。

新規入会随時受付中  
手続きはこちらから

URL https://genki.hacomono.jp

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