

# 『仙台元気塾』 グランドオープンイベント

70代からでも  
はじめられる

# 大人の 元気習慣

若い学生さんから  
元気をもらえる  
のがいいわね



散歩ついでに  
ふらっと寄れる  
『居場所』って  
いいなあ



多世代の交流、新しい出会い  
運動・アート・学びを試せる6日間

ここに来れば  
誰かがいる、  
そんな安心感が  
嬉しいわ



5/25月 ▶ 30土

参加費無料

何歳でも  
初めての体験に  
ワクワクできる  
なんて嬉しい!



いつまでも  
自分の足で、元気に  
歩き続けたいの



## 要予約 マシンから始めよう! 『プチマシン体験』

マシントレーニングって難しそう?実は意外と簡単です。安全で正しい使い方を知り、その効果を実感してみましょう!



## 要予約 臨床美術体験 『スタンピングで描く紫陽花』

脳が喜ぶ!心が笑う!アートプログラムのじっくり体験。ポンポンとスタンプを押すように紫陽花の花を描くことに挑戦してみましょう。



## 要予約 mini セミナー 『おとなの進路相談』

自分や家族の健康、住み替えやお墓の事…。なんとなく抱えているもやもやした不安。一緒に解決するヒントを見つけていきましょう。



## 遊んで健康『モルック、 ジェンガ・早口言葉かるたなど』

誰でも参加できる遊びと侮るなかれ。いつの間にか夢中になること間違いなしの体・頭・心に効くプログラムを集めました。



## 要予約 初心者大歓迎! ハッピーフラ

ハワイの癒やしのリズムに合わせたゆったりとした動きの中でも、しっかりと体幹が鍛えられ、姿勢が整います。



## 要予約 体への負担が少ない リラックスヨガ

椅子に座ったまま行うヨガなので初心者でも安心。体が硬い方、膝や腰にちょっと不安がある方もお気軽にご参加ください。



## 謎解き脳トレ 『謎解きゲーム・元気クエスト』

仙台元気塾の中に隠されたクイズに答えながら謎解きに挑戦!謎が解けた方にはもちろんプレゼントを進呈します!



トレーニングプログラム アートプログラム エンジョイプログラム リカレントプログラム

各プログラムの開催スケジュールは裏面をご確認ください

**要予約 第一人者が教える!**  
**ダンベル体操の基礎**

生活習慣病予防やダイエットにも効果大のダンベル体操。第一人者である鈴木玲子先生(東北福祉大学客員教授)から基礎を学べる貴重な時間です。

**要予約 臨床美術プチ体験**  
**『星空デザイン』**

脳が喜ぶ!心が笑う!アートプログラムのプチ体験。夜空に輝く星をつなげて自分だけの星座をデザインしてみましょう。

**要予約 超初心者向け**  
**『はじめて麻雀』**

麻雀は全くやったことがないけれどやってみたいという方向け。まずは楽しく道具に慣れるところから始めてみましょう。

**要予約 初級・中級者向け**  
**『ビギナー麻雀』**

麻雀をするのが久しぶりの方、道具の扱いに慣れてきた方におすすめ。役を覚えて楽しむことを目指します。

**要予約 上級者向け**  
**『フリー麻雀』**

げんき麻雀の楽しみ方「か(賭けない)・き(機嫌よく)・く(愚痴を言わない)・け(喧嘩しない)・こ(交流を楽しむ)」の中で自由に打つことを楽しみます。

**東北福祉大学の学生と一緒に**  
**『ポッチャ体験』『モルック体験』**

学生と一緒にニュースポーツで楽しみましょう。ルールが分からなくても大丈夫!気持ちよく体を動かして心も体もリフレッシュしましょう。



**見て発見『手作り作品展・臨床美術作品展』**

仙台元気塾の会員の皆さんによる手作り作品や詩集・写真の他、臨床美術教室で制作された作品を展示しています。ぜひご覧ください。




**要予約 miniセミナー**  
**『身近なものを防災に活かす』**

普段から身近にあるものが防災や応急手当に役立つことをご存じですか?福田理絵先生(東北福祉大学講師/救急救命士)からもしもに備えて役立つ知識を体験しながら学びましょう!

**自分を知る**  
**『大人の体力測定』**

筋肉量などの体組成の他、柔軟性やバランス能力など、さまざまな角度から測定し、今の自分のカラダの状態を確認してみましょう。新しい気づきがあるかも…。

**各プログラムの開催スケジュール**

5/25月	5/26火	5/27水	5/28木	5/29金	5/30土
<b>臨床美術プチ体験『星空デザイン』</b> ▶10:30~11:00 ▶15:00~15:30 定員各回 8名  <b>トレーニング『リラックスヨガ』</b> ▶11:00~12:00 定員 12名  <b>トレーニング『ハッピーフラ』</b> ▶13:30~14:30 定員 10名  <b>miniセミナー『おとなの進路相談』</b> ▶13:30~14:30 定員 15名	 <b>臨床美術体験『スタンピングで描く紫陽花』</b> ▶14:00~15:30 定員 10名	<b>楽しく交流・超初心者向け『はじめて麻雀』</b> ▶10:00~12:00 定員 8名  <b>トレーニング『リラックスヨガ』</b> ▶11:00~12:00 定員 12名  <b>自分を知る『大人の体力測定』</b> ▶13:00~15:30 <b>予約不要・随時受付</b>  <b>楽しく交流 初級・中級者向け『ビギナー麻雀』</b> ▶13:30~15:30 定員 8名	<b>臨床美術プチ体験『星空デザイン』</b> ▶10:30~11:00 ▶13:30~14:00 定員各回 8名  <b>トレーニング『プチマシン体験』</b> ▶11:00~12:00 ▶14:00~15:00 定員各回 6名  <b>楽しく交流『モルック体験』</b> ▶10:00~12:00 <b>予約不要・随時受付</b>  <b>楽しく交流・上級者向け『フリー麻雀』</b> ▶13:30~15:30 定員 8名	<b>楽しく交流『ポッチャ体験』『モルック体験』</b> ▶10:00~12:00 <b>予約不要・随時受付</b>   <b>トレーニング『ダンベル体操の基礎』</b> ▶11:00~12:00 定員 12名  <b>miniセミナー『身近なものを防災に活かす』</b> ▶13:30~14:30 定員 15名	<b>トレーニング『プチマシン体験』</b> ▶11:00~12:00 ▶13:30~14:30 定員各回 6名  <b>臨床美術プチ体験『星空デザイン』</b> ▶13:30~14:00 ▶14:30~15:00 定員各回 8名   <b>自分を知る『大人の体力測定』</b> ▶13:00~15:30 <b>予約不要・随時受付</b>
<b>随時受付</b> <b>謎解き脳トレ</b> 『謎解きゲーム元気クエスト』 10:00 ~ 16:00 <b>遊んで健康</b> 『段ボールモルック、ジェンガ、早口言葉かるた、昔あそび など』 10:00 ~ 16:00 <b>見て発見</b> 『手作り作品展・臨床美術作品展』 10:00 ~ 16:00 ※他プログラムで会場利用中は、ご覧いただけません。					

一部プログラムへのご参加には、**事前予約が必要です 5/7木 9:00 予約スタート!** ※定員になり次第締切となります。

お申込はこちら!

●仙台元気塾 電話  
**022-742-2886**  
月~金 9:00~17:00 (土・日・祝日は留守番電話対応となります)

●申込フォーム  
スマートフォンのカメラで読み込んでください!



**仙台元気塾ってどんなところ?**

**【多世代交流と人材育成の共創ラボ】**  
仙台元気塾は、東北福祉大学の研究成果に基づき企画・開発された独自のプログラムと、若者からシニアまで世代を超えて集い、楽しみ、成長する場を提供する会員制のコミュニティです。個性の異なる4つの居場所「らぼ」の中では、毎日新しい《出会い・チャレンジ・発見・学び》の種が生まれています。

**あうらぼ**  
仲間と笑い合い、何気ない会話が弾む交流の場



**とれらぼ**  
体と心を健やかに動かすトレーニングの場



**にこらぼ**  
多世代が混ざり合い地域の賑わいが生まれる場



**ほっとらぼ**  
学びや創作を通じて自分自身の想いを深く見つめる場




教員やスタッフが一人ひとりの「何かしたい!」「もっと輝きたい!」という目標や想いに寄り添い、全力で応援します。毎日を鮮やかに彩る新しい習慣を、ここから一緒に始めませんか?

