

会員制度と利用方法

仙台元気塾は、会員プランをご登録いただくことでご利用できる会員制組織です。会員プランは、**ご利用のカタチに合わせて選べる月額定額(サブスク)制**となっております。

*ご登録いただく会員プランにより、月毎にご利用いただける回数や内容が異なります。

会員登録・お支払い方法について



下記URLまたは右記QRコードより、会員用WEBサイトを開き、必要事項をご入力の上、①②のご登録をお願いいたします。

- ①ご希望の会員プラン
- ②お支払い方法(口座振替またはクレジットカード払い)

会員用WEBサイトURL ● <https://genki.hacomono.jp>

ご利用方法について

会員用WEBサイトへご登録後、メンバーページにある【利用予約】ボタンを押し、各プログラムの開催スケジュールをご確認の上、ご予約・ご利用ください。

おすすめ!
通い放題プラン

会員プラン	ベーシック会員	ライト会員	シンプル会員	ウェブ会員
月会費(税込)	6,050円	4,400円	3,300円	550円
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(miniセミナー)	◎	◎	◎	◎
フリードリンク・スペース利用(会員本人のみ)	◎	◎	◎	◎
何でも相談	◎	◎	◎	◎
情報提供	◎			

【◎】マークのついている内容は、追加料金なくご利用いただけます。

グランドオープン記念

新規入会キャンペーン!!

2026年6月末日までのご入会手続きで、使い放題のベーシックプラン(通常税込6,050円)が...

2カ月無料

- *ご利用開始月およびその翌月の月会費が無料となります。
- *3カ月目以降は、ご登録プランの変更も可能です。

思い立ったら
はじめ時!!



◀ご入会は
こちらから

※ご不明点は、仙台元気塾までお問い合わせください。

入会・見学 随時受付中

さまざまなプログラムを日替わりで開催しています。いつでもお気軽にお立ち寄りください。

お問合せ

最新情報は、仙台元気塾のホームページ・SNSで随時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)



【運営受託】株式会社 福祉工房

TEL◇ 022-742-2886

URL◇ <https://www.tfu-ac.net>

〒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

【電話受付時間】月～金 9:00～17:00 *土・日・祝日は留守番電話での対応となります。



専用駐車場・駐輪場はございません

ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
お車・自転車等でお越しの際は、近隣の有料駐車場や公営駐輪場をご利用ください。

202604-02



仙台元気塾

プログラム 開催スケジュール

2026年
6月～7月

参加者
募集中

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。

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、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	区分	利用時間
月曜日	午前の部	9:00~11:30
火曜日		※火曜日は10:30~11:30 (最終入場11:00)
水曜日	午後の部	13:00~15:30
金曜日		(最終入場15:00)

久しぶりの運動
という方も安心!!

はじ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。

集団
教室

ゆったり癒しのハッピーフラ

Medical Fitness

毎月第2・4月曜日午後開催・要予約

初心者大歓迎!
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。

開催日	開催時間	定員
6/ 8(月)	13:30 ?	10名
6/22(月)		
7/13(月)	14:30 ?	10名
7/27(月)		



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
6/ 9(火)	11:00 ?	18名
6/23(火)		
7/14(火)	12:00 ?	18名
7/28(火)		

鈴木 玲子 先生
東北福祉大学 客員教授

※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。

Medical Fitness
心と体のストレッチリラックスヨガ

毎月第2・4水曜日午前開催・要予約

開催日	開催時間	定員
6/10(水)	11:00 ?	12名
6/24(水)		
7/ 8(水)	12:00	
7/22(水)		



椅子に座ったまま行うヨガなので初心者でも安心です。
 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。

Medical Fitness
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
6/17(水)	10:00~11:30	20名
7/22(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
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
6/ 5(金)	10:00 ?	8名
6/19(金)		
7/ 3(金)	11:00	
7/17(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
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
6/ 5(金)	13:30 ?	8名
6/19(金)		
7/ 3(金)	14:30	
7/17(金)		

はじめて参加の方は、最初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。

Medical Fitness
玲子先生のスペシャルonline教室

個別対応♡

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自身の体調に合わせてご参加いただけます。

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

日程 ◆ 6月9日(火)
 6月23日(火)
 7月14日(火)
 7月28日(火)

時間 ◆ 9:30~10:30 **注意**
 定員 ◆ 各回10名程度



◆お申し込み方法◆
 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。
 *開催日の2日前までにお申し込みください。
 開催当日の9時までに、Zoomの招待メールを送付いたします。



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

会場に集合してみんなで参加できます!

Clinical Art
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
6/16(火)	午前の部 10:30~12:00	各
	午後の部 14:00~15:30	10名

野草を描く

野草が持つかたちや色合いの美しさを感じながら墨汁と色鉛筆で描いていきます。薄墨と色鉛筆の組み合わせが生まれる表情を一緒に楽しみましょう！

*申込締切 ◆ 6/10(水)



開催日	開催時間	定員
7/21(火)	午前の部 10:30~12:00	各
	午後の部 14:00~15:30	10名

元気トウモロコシ

プチプチとした実や直線的な葉の質感を楽しみながら、トウモロコシを描いてみましょう。面白い道具を使用するのも魅力の作品です。ぜひお楽しみに！

*申込締切 ◆ 7/15(水)



*とれらぼお申込みスケジュールよりお申込みください。とれらぼ利用1回分に画材代も含まれています。

Clinical Art
家族deあと

不定期 土・日・祝日開催・要予約

ご家族で、ご夫婦で、お孫さんやご友人と一緒に複数名での参加はもちろん、お一人での参加も大歓迎の教室です。みんなで一緒に楽しみましょう！お誘いあわせてご参加ください！

旅の気分や思い出をギュギュッと詰め込む旅のコラージュ

行ってみたい場所や思い出の場所がありますか？その風景をギュッと詰め込んで自分の写真と合わせてコラージュ作品にしてみましょう！
 *作品はB5サイズ程度の大きさです。

*申込締切 ◆ 7/10(金)



開催日	開催時間	定員
7/20(月・祝)	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。

*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。

各教室の運動強度



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。

お申し込み方法

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。

