



つながる笑顔 ひろがる未来
仙台元気塾
 sendaigenkijuku®

『仙台元気塾』は…

仙台元気塾は、東北福祉大学の研究成果を基に企画・開発されたプログラムに加え、多様な人々が自然と集まる『場』を地域の皆さまに提供する会員制の組織です。2005年の開設以来、地域の皆様に主に「健康増進」のプログラムを提供してまいりました。

2025年秋、仙台元気塾はその役割をさらに広げ『多世代交流と人材育成の共創ラボ』として、その機能や役割を拡大。2026年5月25日、いよいよグランドオープンを迎えました。

若者からシニアまで世代を超えて人がつながり、教え合ったり助け合ったり楽しんだりしながら共に成長していくラボ(実践の場)の始まりです。

2005年

健康増進プログラム

- ・メディカルフィットネス
- ・クリニカルアート
- ・講座 / セミナー ・交流イベント



2025年

秋 プレオープン

使える・楽しめる
コミュニティスペースが誕生！

2026年

5月25日

プログラムも
スペースも
パワーアップして
グランドオープン！

まだまだ成長は続く！

『仙台元気塾』の《元気》とは…

どんな境遇にあっても「生きる」ことに前向きに立ち向かう力の元にあるものを指し、人や生あるものとの交わりと気遣いを通じて、もらい、与え合いながら高め得ることを趣旨としています。

たとえば…

いつでも誰かが迎えてくれる

なんだかホッとする

新しいことに挑戦できる

刺激がもらえる・ワクワクする

世代を超えた仲間ができる

趣味や学びを深められる



そんな
居場所が
地下1階に
あります





ここには4つの『個性ある居場所らぼ』がある

*各部屋についている**らぼ**とは…

さまざまなヒト・コト・モノが集まり、つながり、『新しい何か』を生み出し、共に成長していく、ラボラトリー(laboratory/実験室・研究室)のような実践の場所として名づけられました。

『人と人』『人とコト』『人とモノ』の出会いの場

あうらぼ

土足でそのまま利用OK! 会員であればいつでも利用可能なフリースペースです。

お好みの場所を見つけてご利用ください。コーヒーやお茶が飲めるフリードリンクコーナーもございます。

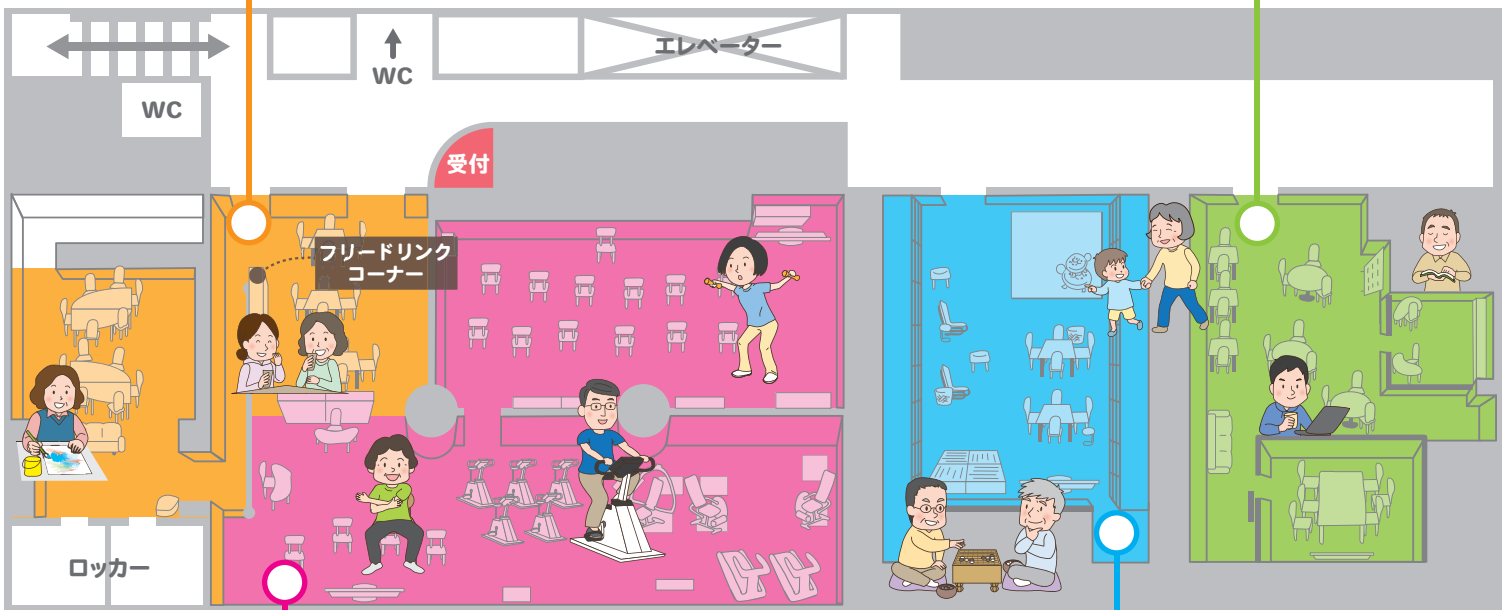


『想い』や『学び』を深める場

ほつらぼ

じっくりと落ち着いてお話ししたいときや相談の他、学びやお仕事にもぴったりの落ち着いたのあるスペースです。

一番奥には、6~8名で会議などにも利用できる個室をご用意しています。



『カラダ』も『ココロ』も動かす場

とれらぼ

大きな鏡のある運動スタジオとトレーニングマシンなどが並ぶスペースです。

各プログラムのご利用には事前予約が必要です。開催スケジュールは、会員専用WEBサイトからご確認いただけます。



『楽しみ』や『やりたい』があふれる場

にこらぼ

畳の小上がりや、ソフト床スペースもあり、わいわい楽しみながらご利用いただける賑わいスペースです。

『げんき麻雀』『早口言葉かるた』『ジェンガ』などのテーブルゲームを楽しんだり、貸し切りで『セミナー』や『講演会』『作品展』などを開催できる場でもあります。





体も心も元気に

トレーニング
プログラム



脳と心に程よい刺激

アート
プログラム



みんなで楽しむ

エンジョイ
プログラム



学び、深める

リカレント
プログラム



目的や目標に
合わせて選べる
プログラムが
たくさん!

例えばこんなプログラムを開催しています



ぷらっとフィットネス

カラダの状態に合わせて行なう仙台元気塾オリジナルのフリートレーニングです



スマイルステップ1・2・3

軽快な音楽とダンスを楽しみながら、心と体の機能向上を目指します



元気ハツラツ! チャレンジ教室

ダンベル体操を軸にさまざまなトレーニングを取り入れ、元気アップを目指します



はじめての臨床美術

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



しっかり歩むくん教室

いつまでも自分の足で歩けるように、下半身の筋力とバランス能力を鍛えます



リフレッシュヨガ

初心者でも安心な《椅子を使ったヨガ》で心と体をストレッチしていきます



ハッピーフラ

癒やしのリズムに合わせてゆったり体を動かしながら体幹を鍛え、姿勢を整えます



家族deあーと

お孫さんと、ご夫婦で、3世代などで、みんなで一緒に楽しめるアートの時間です



げんき麻雀

超初心者向けから上級者向けまで、習熟度別のコースをご用意しています



ニュースポーツ

ルールを知らない方も大歓迎! 体・頭・心と一緒に楽しく動かしましょう



テーブルゲーム

ジェンガ、早口言葉かるた、昔あそびなどワイワイと交流しながら楽しんでいます



miniセミナー

普段の生活に役立つ知識を気軽に学べるセミナーを、不定期で開催しています

※ 開催プログラムの内容は追加、変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

各プログラムの開催日程や開催時間などの最新情報は、仙台元気塾のWEBサイトからご確認いただけます。

WEBサイトはこちら

URL
▶ <https://www.tfu-ac.net/yfkc/>

仙台元気塾 検索



▲学生の学びの場でもある仙台元気塾。さまざまな場面で学生との交流が行われています。

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	◎	お好きなプログラムを月2回迄利用可能 * 3回目以降追加利用の場合 ▶1,650円/回	お好きなプログラムを月1回迄利用可能 * 2回目以降追加利用の場合 ▶1,650円/回	1回利用ごとに参加料が必要です * 参加費 ▶3,300円/回
エンジョイプログラム	◎	◎	◎	* 参加費 ▶550円/回 げんき麻雀やニュースポーツなど、プログラム日々増加中!
リカレントプログラム (miniセミナー)	◎	◎	* 参加費 ▶550円/回	* 参加費 ▶550円/回 人材育成講座や研修会などは別途受講料が必要な場合があります
フリードリンク・スペース利用 (会員本人のみ)	◎	◎	◎	◎
何でも相談	◎	◎	* 利用費 ▶550円/回	* 利用費 ▶550円/回 日々の困りごと何でもお気軽にご相談ください
情報提供	健康についての情報や日々の生活に役立つ情報、イベントのご案内などの提供を行っています			

【◎】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)

TEL◇ 022-742-2886

URL◇ <https://www.tfu-ac.net>

仙台元気塾

検索



〒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。