

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

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ご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** ◆ 10月 8日(火)
10月 29日(火)
11月 12日(火)
11月 26日(火)

時間 ◆ 9:30~10:30 **注意**

定員 ◆ 各回10名程度

参加費 ◆ 1,810円/1回(税込)

※オンライン決済となります

◆お申込み方法◆
キャンサポオンラインよりお申し込みください。

キャンサポオンライン

<https://cansapo-online.f-kobo.co.jp/>

キャンサポオンライン 検索



- ※参加費のお支払いはお申込み時のオンライン決済(クレジットカード決済またはコンビニ決済)となります。
- ※受付は先着順です。
- ※申込締切…開催日の2日前までに
お申し込みください。

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

参加費 ◆ 1,810円/1回(税込)

※4回セット購入6,150円(税込)

*会場にて現金でお支払いください。

*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し込みください。

会場に集合して
みんなで参加もできます!



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、メール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、メール、ホームページ、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

メール

info@tfu-ac.net

ホームページ

<https://www.tfu-ac.net/yfkc/>

仙台元気塾

検索



LINE

-登録用ID-
@697yures



公式LINE
友達募集中!

※1度のご連絡で複数回・複数名まとめてのご予約も可能です。

※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、お電話での予約がおすすめです。
《メール・ホームページ・LINE》での予約は、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。

※当日ご欠席される場合には、仙台元気塾【022-742-2886】までお知らせください。



※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。

2024年10月・11月の予約受付は、9/24(火)9:00スタート! /

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 (最終入場11:00)
水曜日		
金曜日	午後の部	13:00~15:30 (最終入場15:00)

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。



* 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。

※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。

2024年10月・11月の予約受付は、9/24(火)9:00スタート！

Clinical Art

Medical Fitness 元気ハツラツ！チャレンジ教室

隔週火曜日開催・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。

開催日	開催時間	定員
10/8(火)	11:00~12:00	18名
10/29(火)	11:00~12:00	18名
11/12(火)	11:00~12:00	18名
11/26(火)	11:00~12:00	18名

私が担当します！



鈴木玲子先生
東北福祉大学 特任教授


Medical Fitness 歩むくと歩みちゃん教室

隔週金曜日開催・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。

開催日	開催時間	定員
10/4(金)	10:00~11:00	8名
10/18(金)	10:00~11:00	8名
11/1(金)	10:00~11:00	8名
11/15(金)	10:00~11:00	8名

私が担当します！



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 特任教授)も参加！

Clinical Art 初めての臨床美術

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
10/15(火)	14:00~15:30	10名
11/19(火)	14:00~15:30	10名

摩天楼の光

キラキラと輝く夜の街。人々の営みをイメージしながら点々と光を灯していく時間を一緒に楽しみませんか？

*申込締切 ◆10/9(水)



青首大根のちぎり絵

モチーフはこれからの季節に欠かせない食材『大根』。そのしっとりとした手触りや葉の質感など、実感しながら和紙で表現していきます。

*申込締切 ◆11/13(水)




Medical Fitness スマイルステップ♪1・2・3

毎月第1火曜日開催・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！

10月から【毎月第1火曜日】の開催に変更となります！ご注意ください。

私が担当します！



鈴木玲子先生
東北福祉大学 特任教授

*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。

開催日	開催時間	定員
10/1(火)	10:00~11:30	18名
11/5(火)	10:00~11:30	18名

Clinical Art 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と、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！

開催日	開催時間	定員
10/20(日)	10:00~12:00	10組

キラキラカラフル『メタリックパンプキン』

10/31(木)はハロウィン！今年は、キラキラでカラフルでかわいらしい、手作りのかぼちゃを飾りませんか？みんなで一緒に楽しみましょう！

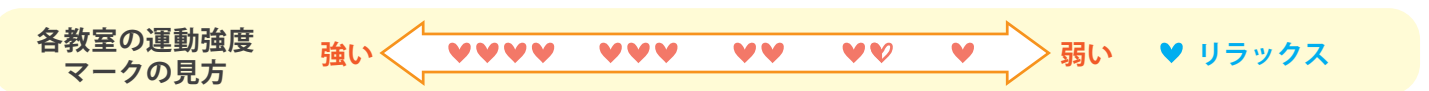
*参加費 ◆ 1組何名でも 2,750円(税込)
*画材費別途 [お一人330円(税込)]
*申込締切 ◆ 10/15(火)



*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。

*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



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を『任意』とさせていただきます。
- * 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。

対面教室参加費

お支払いは《利用券制》となります。

仙台元気塾 塾生は、全てのプログラムをご利用いただけます。事前にご予約の上、ご利用の際に利用券をご提示ください。

*利用券は、仙台元気塾カウンター前に設置の券売機にてご購入いただけます。

*オンライン教室の参加費につきましては、裏面をご確認ください。

● 価格は全て消費税10%を含みます。

	1回券	6回券	12回券
ぷらっとフィットネス	1,810円	8,680円	10,860円

12回券だと... 1回あたり 約900円!

集団教室 90分プログラム	1回券	4回券
	2,420円	8,220円

4回券だと... 1回あたり 約2,050円!

集団教室 60分プログラム *オンライン会場参加を含む	1回券	4回券
	1,810円	6,150円

4回券だと... 1回あたり 約1,540円!

*クリニカルアート教室材料費、ポールレンタル代は別途必要となります。
▶ 各330円/回

- *各利用券の有効期限は、購入日より6ヶ月です。(例：2024年10月20日購入の場合⇒2025年4月19日まで有効)
- *集団教室の利用券は、実施時間(90分プログラム/60分プログラム)が同じ教室は共通でご利用いただけます。また、90分プログラムの券は、60分プログラムにもお使いいただけます。
- *余剰分の返金はできません。ご了承ください。
- *塾生間での利用券の譲渡は自由です。