

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！



玲子先生のスペシャルonline教室

Medical Fitness
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。

- 日程** ◆ 12月10日(火)
12月24日(火)
1月14日(火)
1月28日(火)

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

- 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/>
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/>
検索

LINE -登録用ID- @697yures

- ※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、お電話でのご予約がおすすめです。《メール・ホームページ・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。
- ※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。

仙台元気塾®
スケジュール
2024年12月
~ 2025年1月
参加者募集中

お互いの距離を保つ
手指の消毒 手洗い・うがい
会場の換気
備品の消毒
体調の管理
スタッフの健康管理

- ※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12月・2025年1月の予約受付は、11/25(月)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12月・2025年1月の予約受付は、11/25(月)9:00スタート！

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。

私が担当します！

開催日	開催時間	定員
12/10(火)	11:00 ?	18名
12/24(火)		
1/14(火)	12:00	
1/28(火)		

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。

私が担当します！

開催日	開催時間	定員
12/6(金)	10:00 ?	8名
12/20(金)		
1/10(金)	11:00	
1/24(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 特任教授)も参加！

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！

私が担当します！

開催日	開催時間	定員
12/3(火)	10:00~11:30	18名
1/7(火)		

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。

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
12/17(火)	14:00~15:30	10名
1/21(火)	14:00~15:30	10名

クリスマスリース
自然の枝や木の葉を使って、オリジナルのクリスマスリースをつくります。自然物のカタチの美しさを感じながら楽しみましょう。
*申込締切 ◆12/11(水)

朝日の風景画
年明けに初日の出を見に行くという方もいるのではないのでしょうか。新年最初のこの日は、朝日が昇る様子を想像しながら描きます。
*申込締切 ◆1/15(水)

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
1/26(日)	10:00~12:00	10組

粘土をぐにゅぐにゅ押ししたりつまんだりしてつくる 鬼の顔レリーフ
粘土と布を合わせて、ぐにゅぐにゅ押ししたりつまんだり…。直接手で触れながら凸凹をつけて鬼の面飾りに挑戦です！

*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 ◆ 1/21(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。

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。

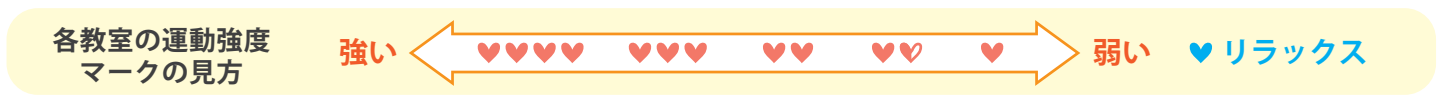
● 価格は全て消費税10%を含みます。

	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!			
集团教室 90分プログラム	2,420円	8,220円	
4回券だと… 1回あたり 約2,050円!			
集团教室 60分プログラム *オンライン会場参加を含む	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12月20日 購入の場合 ⇒ 2025年6月19日 まで有効)
*集团教室の利用券は、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。

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。