



数多くの地域運動教室を手掛けてきた **鈴木玲子先生** による、

今 やっている活動を 長く楽しく続けるコツ



地域で活動を続けていると、

例えば

- 自分の体力が落ちた気がする
- リスクの高い参加者が増えた
- もう少し活動に変化をつけたい
- マンネリ化している気がする
- など…

活動をはじめた当初は感じなかった、新しい悩みが出てきたりしていませんか？

この講座では、皆さんが《今》やっている活動を、
元気に、長く、楽しく継続していくためのコツを学びます。

きっと「そうそう」「なるほど」と感じられる時間になるはずです。
ぜひ奮ってご参加ください！

◆ 開催日時

2025年 **5月24日** (土)
12:30～15:40 (休憩含む)

◆ 会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス
地下1階 仙台元気塾

◆ 料金

5,500円 (資料代、消費税込)

◆ 申込締切

5月16日 (金) まで
(定員になり次第締切となります)

◆ 講師

鈴木玲子先生
東北福祉大学 客員教授 / 健康運動指導士

◆ 対象

運動指導に携わっている方、これから携わる方
地域で活動する運動リーダー・サポーター
仙台元気塾ネクストチャレンジ研修 修了生健康
運動指導士、健康運動実践指導者、保健師 等

※スケジュール・内容等変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

お問い合わせ・お申し込み

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)

公式LINE
友達募集中!

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

