



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)

### ◆ 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

### ◆ 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

### ◆ 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

### ◆ 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)

※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](mailto: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

