



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して——

2016 仙台元気塾 メディカルフィットネス

Let's

運動器(骨・筋肉・関節)を健康に保ち、健康寿命を伸ばそう!

ロコモ予防教室

「ロコモティブシンドローム」は、皆さんが気づかないうちに進行します。
「ロコモ」を学び、予防するための基本的な筋トレをはじめ、ストレッチやノルディックウォーキングなど四季折々、様々な運動を実践しながら、いつまでも若々しいからだを保ちます。



ロコモティブシンドローム ～運動器症候群～

主に加齢による運動器の障害のために、移動能力の低下を来し、要介護になったり、要介護になる危険性の高い状態をいいます



日時：【3月】28日 【4月】4日・11日・18日・25日
【5月】2日・9日・16日・23日・30日

初回お試し価格 / 塾生・一般
(1回のみ) / 1,030円 (税込)

毎週 **火** 曜日 13:30～15:00(90分)

料金：◆回数券 2,160円 / 1回(税込)

※回数券は購入日から2か月有効です。

会場：東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 仙台元気塾

持ち物：水分補給用飲み物 / 室内用シューズ / タオル
動きやすい服装(更衣室あり)

講師：齋藤昌宏 (東北福祉大学 特任准教授) 協力：医学博士 佐々木 信之 先生

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。(整形外科専門医)



- 料金は全て税込み(8%)価格となります。
- お申込み・ご入金はサービス実施日の5日前までをお願いいたします。一度お支払いいただいた参加費は原則返金できませんので、ご了承下さい。

【お申込み・お問合せ】

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室

TEL 022-208-7792

FAX 022-208-7791

Mail info@tfu-ac.net

仙台 元気塾

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149
東北福祉大学 雄翔館1階

〔受付時間〕月一土(日・祝日はお休み)
9:00～17:30

WEB

仙台元気塾

検索

