



「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

# 健脚骨太



「柔軟体操」「筋力を高める運動」  
 「なつかしの曲に合わせて行うステップ運動」で  
 衰えがちな筋力・柔軟性・平衡感覚・持久力が総合的に養われます。  
 楽しい仲間・優しい先生と一緒に  
 マイペースで体を動かしましょう！



日時：毎週 **木** 曜日 10:00~11:30(90分)

【3月】30日 【4月】6日・13日・20日・27日

【5月】11日・18日・25日

料金：◆回数券 2,160円/1回(税込)

初回お試し価格 / 塾生・一般  
 (1回のみ) / 1,030円 (税込)

※回数券は購入いただいた日から2か月間有効

場所：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：河村孝幸 (東北福祉大学 准教授)

● 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2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

