

仙台 元気塾で元気になろう！ 無料体験会

開催！

メディカルフィットネス特別プログラム

要予約

- ① 全身すっきりストレッチ(準備運動)
- ② 一人ひとりに合わせた筋トレ
- ③ ゆったりクールダウン(整理運動)

10/27
火
10:00~11:30

10/31
土
10:00~11:30

10/31
土
13:30~15:00

11/5
木
13:30~15:00

*10月31日(土)は、マシンを使った有酸素運動の体験もできます！
*健康運動指導士による健康相談会を実施！※各回10名様限定。
⇒ご希望の方は、ご予約の際「マシン体験希望」または「健康相談希望」とお伝えください。

大好きな趣味をいつまでも
続けられる体力を維持したい！

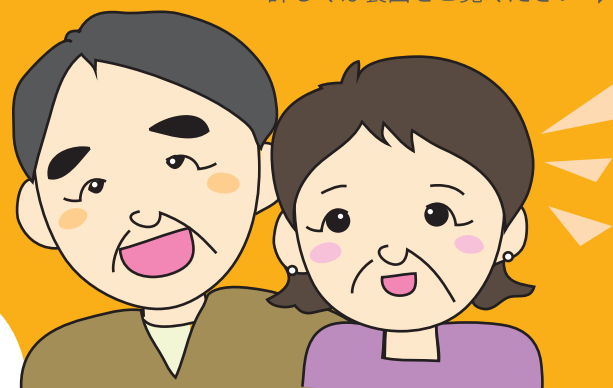
健康診断の結果を改善したい！

リフレッシュできる時間が欲しい！

健康寿命を延ばしたい！

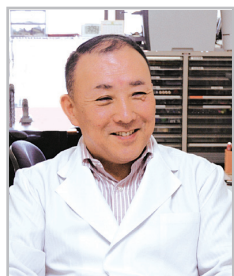
※健康寿命とは…介護を必要としないで自立した生活のできる期間のこと。

元気塾ならではの魅力的な教室に
お得に参加できるご案内も！
詳しくは裏面をご覧ください➡



その望み、仙台元気塾が叶えます！

大学の講師や専門の資格を持ったスタッフが一人ひとりのご希望や体の状態に合わせてプログラムをご提案します。丁寧な指導で初めての方でも安心です。



船渡忠男 先生
(東北福祉大学 教授)



河村孝幸 先生
(東北福祉大学 准教授)



鈴木玲子 先生
(東北福祉大学 特任准教授)



齋藤昌宏 先生
(東北福祉大学 特任准教授)



健康運動指導士・健康運動実践指導者



仙台元気塾とは？

予防福祉健康増進推進室の会員組織である「仙台元気塾」に入会していただくことで、メディカルフィットネスやクリニカルアートなどの、さまざまな健康増進プログラムを塾生価格で受けることができます。これらのプログラムは、東北福祉大学の長年の研究成果を基に企画・開発されています。

入会金無料キャンペーン

年会費 **10,300 円** (税込)のみ でご入会いただけます。

※このチラシをご持参ください。(有効期限:2015年11月14日)
※教室へ参加する場合には、別途参加費が必要です。

【通常】
15,450 円 (税込)

入会金 2,060 円 (税込)
事務手数料 3,090 円 (税込)
年会費 10,300 円 (税込)

5,150円
OFF!

新規塾生募集

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



お気軽にお問い合わせください **022-208-7792**

【受付時間】月～土(日・祝日はお休み)9:30～16:30 *電話受付は9:00～17:30

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

HP ● 仙台元気塾 検索 ● FAX ● 022-208-7791

アクセス

「JR東北福祉大前駅」から送迎いたします。

事前予約必要

元気塾の送迎を利用

送迎時間はお問い合わせください。

自家用車でお越しの方は…

専用駐車場をご利用ください。

バスを利用する場合…

- JR仙台駅前15番バスのりばから
- 大学病院・貝ヶ森経由ー国見ヶ丘・中山台・実沢(営)
- 大学病院経由ー貝ヶ森・国見ヶ丘に乗り、「青陵中等教育学校」で下車してください。

