



「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：毎週 **火** 曜日 13:30～15:00(90分)

料金：◆9月 6,180円(税込)

※料金は月ごとの開催回数に応じます。

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

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  
(整形外科専門医)



※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。

- 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、ご了承ください。

## 【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

