



「健康」の先にある 豊かな人生を目指して——

2015 仙台元気塾 メディカルフィットネス

今話題の  
ロコモ予防にも  
効果的!!

# 今からはじめる 運動いろは教室

**体力をつけたい！足腰を丈夫にしたい！  
身体を楽に動かせるようになりたい！**

運動の必要性はわかっているけど、健康づくりのための運動の  
仕方を知りたい、身につけたい、そんなあなたに!!

運動の「いろは」を知り楽しく身体を動かして、  
気分も身体もスッキリ!!

何歳でも「今からはじめましょう」!!



## 教室プログラム

### 準備運動(30分)

ストレッチ・軽体操などで身体  
を温め、ほぐします

### 有酸素運動と筋カトレーニング(45分)

お話ししながら自転車をこいだり、自分の体重を利用した筋トレ  
(片足立ちやスクワット)をします  
その他、運動用品を使ったトレーニングや歌を歌いながらの体操も行います

### 整理体操(15分)

ストレッチ等で運動の  
疲れを軽減します

日時：毎週**木**曜日 13:30~15:00 (90分)

【8月】 6、20、27日

【9月】 3、10、17、24日

初回お試し価格  
(1回のみ)

塾生・一般  
**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

料金：【8月】6,180円/月(税込) 【9月】8,240円/月(税込)

※料金は月ごとの開催回数に応じます

持ち物：水分補給用飲み物／運動用上履き／動きやすい服装(更衣室有り)

※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

