



「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

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、その予防となる基本的な筋力運動をはじめ、ストレッチやノルディックウォーキングなど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：◆4月 8,240円(税込) / ◆5月 6,180円(税込)

◆6月 10,300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 (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

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

(東北福祉大学特任教授・介護老人保健施設せんだんの丘 理事長・佐々木整形外科麻酔科クリニック院長)



※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

