



「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



健康づくり

はじめの一步

「運動をしたいけど、何から始めれば・・・」

「自分の体力に合った運動をしたい・・・」

「一人で黙々と運動するのが苦手・・・」

そんな方におススメの教室です！

健康づくり運動には欠かせない

「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」を

組み合わせて一人ひとりに適した運動の強さでからだを動かします

まずは『はじめの一步』 踏み出してみましよう！



日時：毎週 火曜日 10:00～11:30(90分)

料金：9月 6,180円 (税込)

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 **私たちが担当します！**

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)

岩間美奈 (予防福祉健康増進推進室 健康運動指導士)



● 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

