

● 地域創生推進センター（健康増進事業）「仙台元気塾」からのご案内 ●

《 仙台元気塾 カラダで実感！秋の無料体験会 開催のご案内 》

自分のカラダの状態を知り、ストレッチや軽運動を通して、運動後のカラダの変化を実感できる特別プログラムをご用意してお待ちしております。



《体験内容》

- ・体組成測定（筋肉量、脂肪量など）
- ・カラダのメンテナンス体験（ストレッチや軽運動）
- ・個別相談 ※希望者のみ

- ◆開催日時：① 11月15日(水) 10：30-12：00 ② 11月15日(水) 13：30-15：30
③ 11月17日(金) 10：30-12：00 ④ 11月17日(金) 13：30-15：30
⑤ 11月20日(月) 10：30-12：00 ⑥ 11月20日(月) 13：30-15：30
⑦ 11月28日(火) 10：30-12：00 ※各回、同じ内容です。

◆参加費：無料

◆定員：各回 6名 ※要予約

◆持ち物：上靴・水分補給用の飲み物、運動しやすい服装

詳細はこちら

⇒URL：https://www.tfu-ac.net/yfkc/pdf/202309_taikenkai.pdf

スマートフォンの方はこちらから ⇒



《 家族deあーと 参加者募集のお知らせ 》

年齢を問わず、どなたでも参加いただけます。お孫さんやお子さんと、兄弟姉妹やご友人と、みんなで一緒に作品づくりを楽しんでみませんか？

◆実施内容：『クリスマスツリーを作ろう！』

◆日時：11月23日（木・祝） 10：30～12：00

◆参加費：1組2,420円（税込）

※別途画材費330円（税込）×参加人数

◆定員：6組 ※要予約

詳細はこちら

⇒URL：https://www.tfu-ac.net/yfkc/health_service/index.html#ca

スマートフォンの方はこちらから ⇒



《申し込み・お問い合わせ》

東北福祉大学 地域創生推進センター（健康増進事業）「仙台元気塾」

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡2-5-26

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス 地下1階

TEL：022-742-2886 Mail：info@tfu-ac.net

HP：<https://www.tfu-ac.net/yfkc/>