

● 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 ●

《2024年度 東北福祉大学 公開講座 仙台元気塾開催分のお知らせ》

◆開催日：7月18日(木) 10:00~12:00 (締切：7月11日(木))

『知るからはじめる フレイル予防』

◆内 容：ミニ講話、フレイル測定、軽運動

◆参加費：2,200円 (税込)

※保険料、施設使用料を含む

◆定 員：15名 ※要予約

◆持ち物：室内用運動靴、飲み物 (水分補給用)、動きやすい服装



◆開催日：7月28日(日) 10:00~12:00 (締切：7月19日(金))

『家族deあーと ごつごつ素材を使って恐竜を描こう!』

◆参加費：1組2,750円 (税込)

※別途画材費330円 (税込) ×参加人数

◆定 員：8組 ※要予約



◆開催日：9月19日(木) 10:00~12:00 (締切：9月12日(木))

『はじめての筋トレ マシントレーニングを体験してみよう』

◆内 容：ミニ講話、体組成計測定、マシントレーニング体験

◆参加費：2,200円 (税込)

※保険料、施設使用料を含む

◆定 員：15名 ※要予約

◆持ち物：室内用運動靴、飲み物 (水分補給用)、

動きやすい服装



《お申込み・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/

スマートフォンの方はこちらから ⇒

