

● 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 ●

《 2025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27日(日) 10：00～12：00【締切：7月16日(水)】

『家族deあーと おばあちゃんの畑のとうもろこし』

柔らかな粘土とカラフルな和紙を使って、
とうもろこしの立体作品作りを楽しみます。

ご家族やお孫さんと、お友達などと、一緒に
アートの時間を楽しみましょう。

◆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：10組 ※要予約



◆開催日：9月2日(火) 10：00～12：00【締切：8月22日(金)】

『知るからはじめる フレイル予防』

「健康」と「介護が必要な状態」の中間状態を示すフレイル。早い段階で
フレイルに気づき、予防に取り組むことで回復・改善することができます。

まずは、自分の身体を知るところからフレイル予防を始めてみませんか？

◆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



■詳細はこちら

https://www.tfu-ac.net/yfkc/health_service/index.html#fr

スマートフォンの方はこちらから ⇒



《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 ⇒

