



「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

ダンス教室

Smile

ステップ

1・2・3

ダンスを楽しみながら、
心身機能の向上をはかります。
気持ちのいい汗を流して、心も体もリフレッシュ！
すぐにお友達ができてしまいますよ♡



対象者：音楽に合わせて体を動かしてみたい、ステップを覚えてみたい、
ダンスを通してシェイプアップ、ステップを踏んで脳機能アップしたい方

日時：6/18、7/16、8/20（木）13:30～15:00（90分）

※開始前に体調チェック（血圧測定）を行います。

会場：東北福祉大学 国見キャンパス H-ONE館 1階

定員：30名（申し込み先着順になります。一部日程が合わない方・1回のみ参加
希望の方、事前に必ずお電話ください。）

料金：塾生 6,180円／3回セット、2,470円／回

一般 2,990円／回

初回お試し価格
(1回のみ) 塾生・一般 1,030円 (税込)

内容：軽快な音楽に合わせて、ステップを覚えていきます。一人踊り、二人踊り、
みんなと輪踊りなどゲーム感覚も取り入れて動きます。座位でのストレッチ、
カントリーラインダンス、レクリエーションダンス、フォークダンス etc.

講師：鈴木玲子（東北福祉大学 特任准教授、フォークダンス連盟公認指導者）

- 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

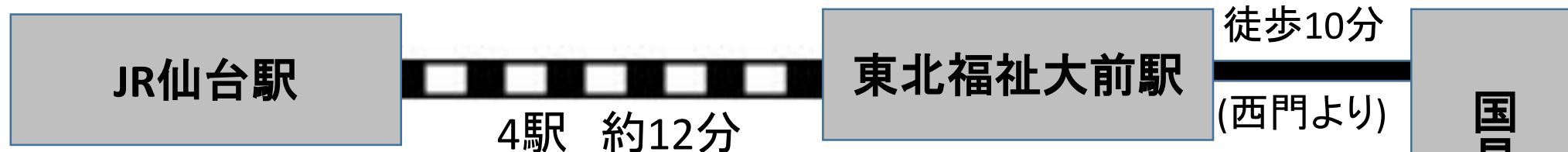
仙台元気塾

検索

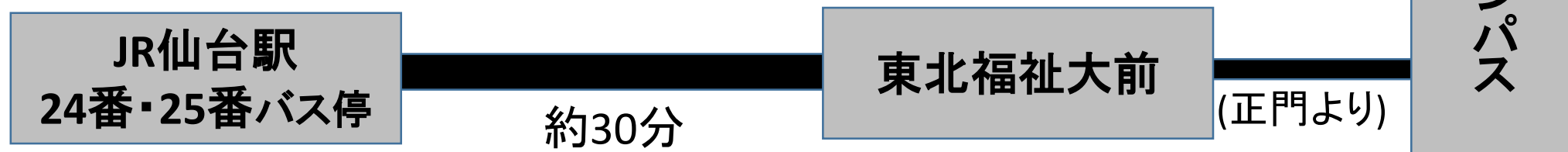


会場までのご案内

◆ 電車でお越しの方（JR仙山線）



◆ バスでお越しの方（仙台市営バス）



◆ 自家用車でお越しの方

雄翔館駐車場をご利用ください。（※13:00集合）

会場まで送迎いたします。

JR仙山線
「東北福祉大前駅」 → 国見キャンパス 徒歩案内図



A



B

