

仙台元気塾メディカルフィットネス



生涯筋造

コース
—全14回—

自分に合った運動（ストレッチ・筋トレ・バランストレーニングなど）のやり方を発見し、実践するコース

～生涯筋造コースの流れ～

問い合わせ
面談日決定

下記連絡先へ「生涯筋造コース受講希望」とお問い合わせ下さい。
コース受講に際し、いくつか健康状況の把握の為、面談を行います。

《面談日当日》
受講決定・お申込み

健康状況の把握と生涯筋造コースの内容説明及びチェックシートによる健康、体力面の確認を行います。

（他のコースが合っている場合は、
合っているコースをお勧めすることがあります。）

生涯筋造コース受講	
1回目	体力測定
2回目 13回目	健康づくり の運動実践
14回目	体力測定

メディカルフィットネスの教員やスタッフが毎回2～3名、担当します。
ストレッチや筋トレなど健康づくりと運動の正しい方法を実践し、自分に合った運動方法を探していきます。始めと終わりに体力測定を行い運動の結果、どのくらい体力に変化があったかを調べます。

効果の確認

体力測定結果票に担当者から事後のアドバイスを入れて郵送いたします。
また、運動継続がしやすいように終了後のコースをご案内します。

※ 健康調査用紙など必要な書類を提出していただきます

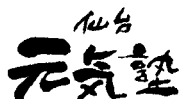
◆期間 I期： 5/8, 15, 22, 29, 6/5, 12, 19, 26, 7/3, 10, 24, 31, 8/7, 21
(5/15 からでも始められます。詳しくはお問合せください。)

◆開催 月曜日 ◆時間 10:00～11:30 ◆定員 20名

◆料金 **塾生** 21,000円 **一般** 25,000円

<お申込み・お問合せ先>

東北福祉大学
予防福祉健康増進センター



〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘6-149-1
ウェルコム21 4F
TEL：022-233-2907 FAX：022-233-2908

キリトリ

申し込み書 (18年度メディカルフィットネス)

申込日：平成 年 月 日

サービス名	区分	年齢
生涯筋造 I期 ・ 生涯筋造 II期	一般・塾生 (No.)	歳
氏名	電話番号	住所 ※一般の方はご記入ください
		〒