

2015.11.11. 仙台市介護予防月間 報告書

仙台市と公益財団法人仙台市健康福祉事業団主催の事業「仙台市介護予防月間」の運動教室をみちのくフィットネスクラブ協会にて開催させていただきました。仙台市では11月を介護予防月間とし、仙台市内で様々な介護予防に関するイベントを開催しています。運動教室では当協会の会員「グラン・スポール」「(株)ルネサンス」「セントラルスポーツ宮城」の3社にて運動プログラムを提供いただき実施しました。

【日時】 2015年11月11日(水) 10:30~14:30

【場所】 太白区中央市民センター 体育館

【参加者】 33名

【参加企業】 みちのくFCクラブ協会会員並びに賛助会員



① 【グラン・スポール様】



② 【(株)ルネサンス様】



③ 【セントラルスポーツ宮城様】

- ① 誰でもできるリズム体操・・・音楽に合わせて手足を動かす体操。心とカラダをリフレッシュ！
- ② 楽しくできる！簡単脳トレ体操・・・話題の脳トレ体操を中心に、主にイスに座りながらのプログラム。
- ③ 健康イス体操と筋力アップ運動・・・器具を使わない筋力トレーニングをイスに座りながら実施。



【当日 会場】

【参加者の感想など】

- ・参加者は高齢者の方が多く普段はウォーキングなどで身体を動かしているが習慣とはなっておらず体力レベルも様々でした。
- ・専門的なプログラムで「こんなの初めて」「楽しい」といった意見が多数。
- ・スポーツクラブに行けばこのような運動ができるんでしょうか？
- ・このような機会がもっとあるといいのに・・・。
- ・フィットネスクラブは若い人達が行くところだと思ってました。

今年で2回目の参加をさせていただきました。県民・市民の皆様へ「めざそう！アクティブシニア、のぼそう！健康寿命」というテーマで内容を企画。体力や筋力に不安のある方でも参加できる内容となっております。当協会は、主に宮城県にあるスポーツクラブ様にて構成されております。フィットネス産業の活性化を目的に日々活動しております。今回のように「産官民」の連携できる機会は実際には少なく、貴重な場として参加させていただいております。日々、当協会の果たすべき事も大きくなっていると感じています。今後も「自分らしくいきいきと過ごすための健康づくり」のお手伝いを積極的に行って参ります。開催にあたり募集活動や準備、当日の講師の方々、ご参加いただきまして誠にありがとうございました。

みちのくフィットネスクラブ協会事務局 大塚製薬㈱仙台支店内T EL:022-791-8021