

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(株)」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。

## (株)ルネサンス様・・・講師千葉泰史様

【日時】 2016年11月16日(水) 10:00～11:30  
【場所】 西多賀市民センター 体育館  
【参加者】 50名  
【内容】 「楽しくできる！簡単脳トレ体操」  
⇒認知症予防や脳の活性化運動など



## グラン・スポール様・・・講師江澤尚徳様

【日時】 2016年11月17日(木) 10:00～11:30  
【場所】 福沢市民センター 体育館  
【参加者】 50名  
【内容】 「だれでもできる簡単体操」  
⇒リズムに合わせて手足を動かすエクササイズ



## セントラルスポーツ(株)様・・・講師井上裕介様

【日時】 2016年11月18日(金) 10:00～11:30  
【場所】 南中山市民センター 体育館  
【参加者】 45名  
【内容】 「健康イソ体操と筋力アップ運動」  
⇒イソを使った無理のない筋力アップ体操



## 【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のでしょうか？
- ・このような機会がもっとあるといいのに・・・。



【仙台市健康福祉局様ご挨拶】

今年で3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役割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 TEL:022-791-8021