

2018.11. 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ライブスポーツ、グラン・スポール、ルネサンスの3社にて運動プログラムを提供いただき実施しました。

ライブスポーツ様・・・講師:佐藤圭子様

【日時】 2018年11月15日(木) 10:00～11:30
【場所】 松森市民センター 体育館
【参加者】 51名
【内容】 「リズムにあわせて健康体操」
⇒リズムに合わせて手足を動かすエクササイズ



ライブスポーツ様・・・講師:佐藤圭子様

【日時】 2018年11月16日(金) 10:00～11:30
【場所】 生出市民センター 体育館
【参加者】 23名
【内容】 「リズムにあわせて健康体操」
⇒リズムに合わせて手足を動かすエクササイズ



ルネサンス様・・・講師:鈴木りえ様

【日時】 2018年11月21日(水) 10:00～11:30
【場所】 泉区中央市民センター 体育館
【参加者】 29名
【内容】 「楽しくできる！簡単脳トレ体操」
⇒脳トレ体操中心に楽しくカラダを動かします



グラン・スポール様・・・講師:江澤尚徳様

【日時】 2018年11月22日(木) 10:00～11:30
【場所】 広瀬市民センター セミナ-室
【参加者】 65名
【内容】 「だれにでもできる簡単体操」
⇒イスを使ってのカラダと脳の体操



今年で5回目の参加をさせていただきました。仙台市民の皆様へ「めざそうアクティブシニア！のばそう健康寿命！」というテーマで企画。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。このように「産官民」の連携する機会は今後の重要な活動と認識、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。開催の準備頂いた各センターの方々、指導頂きました講師の方々、ご協力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

Michinoku Fitness Club Association

みちのくフィットネスクラブ協会

