



バイタルケア Presents

こころもからだも元気 Project



バイタルネット グループ



VEGALTA SENDAI

こころもからだも元気 Project

2016 REPORT



健康体操教室
栄養講習会
開催



全31回開催予定 宮城 各市町村

※平成29年3月までの開催予定回数です。(平成28年11月30日現在)

開催予定
市町村

石巻市、気仙沼市、仙台市
名取市、南三陸町、涌谷町



6.30.thu 南三陸町



7.5.tue 気仙沼市



8.9.tue 石巻市



9.7.wed 気仙沼市



9.12.thu 南三陸町



9.15.thu 南三陸町



9.20.tue 気仙沼市



9.23.fri 南三陸町



9.27.tue 南三陸町



10.5.wed 涌谷町



10.18.tue 名取市



10.26.wed 気仙沼市



11.10.thu 南三陸町



11.11.fri 気仙沼市



11.17.thu 南三陸町



2016 こころもからだも元気Project 概要

健康体操教室

ベガルタチアリーダーによる音楽にあわせた軽体操

ベガルタチアリーダーが音楽にあわせて楽しくからだを動かせるプログラムを組み訪問します。

血行を良くしたり、コリをほぐすストレッチ、姿勢矯正などの指導を行います。要望によっては、簡単な「チアダンス教室」や「ゆるゆるエアロビ教室」を実施することも可能です。



アカデミーコーチ・平瀬アンバサダーによるサッカーボールを使った軽体操

普段は子どもたちにサッカーを教えているアカデミーコーチや平瀬アンバサダーがサッカーボールを使って、軽体操、ストレッチ、筋力トレーニングの指導を行います。久々にサッカーボールに触れるだけでも、みなさんが笑顔になり童心にかえってからだを動かしています。男性講師ということもあり、女性のみならず男性にも参加しやすい教室内容となっています。



栄養講習会

講話 + 試食（会場：調理室がない場合）

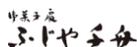
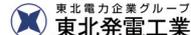
高齢者に必要な栄養素について、バランスのとれた食事についての講話をし、栄養素バランスの整ったレシピの一例を紹介します。そのあと、事前に先生が調理し準備したレシピの中の一品をみなさんと試食する講習会です。



講話 + 調理実習（会場：調理室がある場合）

高齢者に必要な栄養素について、バランスのとれた食事についての講話をし、栄養バランスの整ったレシピの一例を紹介します。そのあと、参加者のみなさんと一緒にレシピに沿って調理をし、つくった食事をみなさんと一緒に食べる講習会です。

ご賛同企業 24社





2016 こころもからだも元気Project 一覧

回数	開催日	会場	内容	参加人数
1	5月20日(金)	特別養護老人ホーム「泉音の郷」	ストレッチ・軽体操・リズムカル体操	60
2	7月 5日(火)	気仙沼市市民健康管理センター	ストレッチ・脳トレ・軽体操・チアダンス	17
3	7月21日(木)	特別養護老人ホーム「泉音の郷」	サッカーボールを使用した軽体操	52
4	8月 9日(火)	市営新蛇田1集会所	ストレッチ・脳トレ・軽体操・チアダンス	23
5	9月 7日(水)	気仙沼市総合体育館	ストレッチ・脳トレ・軽体操・チアダンス	28
6	9月15日(木)	南三陸町旭ヶ丘コミュニティセンター	ストレッチ・脳トレ・軽体操・チアダンス	12
7	9月20日(火)	松岩公民館	ストレッチ・脳トレ・軽体操・チアダンス	25
8	9月23日(金)	南三陸町沼田ふれあいセンター	ストレッチ・脳トレ・軽体操・チアダンス	23
9	9月27日(火)	総合ケアセンター南三陸	簡単なチアダンス・ボンボン作り	32
10	10月 5日(水)	渋江住宅集会所	ストレッチ・脳トレ・軽体操・チアダンス	18
11	10月26日(水)	気仙沼市市民健康管理センター	神経系トレーニング・ストレッチ・ボールトレーニング・筋力トレーニング・クーリングダウン	20
12	11月10日(木)	総合ケアセンター南三陸	ストレッチ・脳トレ・軽体操・チアダンス	10
13	11月11日(金)	気仙沼市市民健康管理センター	ストレッチ・ウォーキング5種・腹筋トレーニング・エアーナわとび・肩甲骨ほぐし・クーリングダウン	20
14	11月17日(木)	南三陸町旭ヶ丘コミュニティセンター	ストレッチ・脳トレ・軽体操・チアダンス	22
15	11月24日(木)	気仙沼市市民健康管理センター	ストレッチ・ウォーキング5種・腹筋トレーニング・エアーナわとび・肩甲骨ほぐし・クーリングダウン	16
16	11月30日(水)	名取市仮設住宅	脳トレ・ストレッチ・軽体操・リズムカル体操	6
17	12月 2日(金)	南三陸町沼田ふれあいセンター	脳トレ・ストレッチ・軽体操・リズムカル体操	
18	12月 5日(月)	総合ケアセンター南三陸	子育て教室	
19	12月 8日(木)	気仙沼市市民健康管理センター	ストレッチ・ウォーキング5種・腹筋トレーニング・エアーナわとび・肩甲骨ほぐし・クーリングダウン	
20	12月12日(月)	美田園北集会所	ストレッチ・軽体操・リズムカル体操	
21	12月13日(火)	石巻市仮設大森第4団地集会所	ストレッチ・軽体操・リズムカル体操	
22	12月16日(金)	特別養護老人ホーム「泉音の郷」	音楽に合わせた軽体操	
23	12月21日(水)	気仙沼市市民健康管理センター	神経系トレーニング・ストレッチ・ボールトレーニング・筋力トレーニング・クーリングダウン	
24	H29年 1月11日(水)	気仙沼市市民健康管理センター	神経系トレーニング・ストレッチ・ボールトレーニング・筋力トレーニング・クーリングダウン	
25	H29年 1月19日(木)	涌谷町町民医療福祉センター	ストレッチ・脳トレ・軽体操・リズムカル体操	
26	H29年 1月23日(月)	気仙沼市市民健康管理センター	神経系トレーニング・ストレッチ・ボールトレーニング・筋力トレーニング・クーリングダウン	
27	H29年 1月27日(金)	愛の杜集会所	ストレッチ・軽体操・リズムカル体操	
28	H29年 2月 8日(水)	階上公民館	ストレッチ・軽体操・リズムカル体操	
29	H29年 2月17日(金)	本吉保健福祉センター「いこい」	ストレッチ・軽体操・リズムカル体操	
30	H29年 3月16日(木)	気仙沼市市民健康管理センター	神経系トレーニング・ストレッチ・ボールトレーニング・筋力トレーニング・クーリングダウン	
31	H29年 3月23日(木)	特別養護老人ホーム「泉音の郷」	サッカーボールを使用した軽体操	

(2016年11月30日現在の情報です)



SNAP SHOT







MESSAGE to こころもからだも 元気 Project



参加した方々からのメッセージ



こころもからだも 元気 Project

ベガルタ仙台健康体操教室に参加したご感想をご記入ください。

お名前	佐藤 とし子
地域	旭ヶ丘笑輝会
感想	体操教室に参加して、普段の動作を意識する大切さを知りました。 笑いながら体を動かし、楽しかったです。 ありがとうございました。

ご参加いただきありがとうございました！
適度な運動を継続してますます元気に生活しましょう♪



こころもからだも 元気 Project

ベガルタ仙台健康体操教室に参加したご感想をご記入ください。

お名前	諏訪ふじ子
地域	南三陸町志津川
感想	<p>たのしく体を動かす事が出来てよかったです。 常に運動不足なので、むりなく出来る事が勉強になりました。時間をみつけて、少しづつでもやってみようと思います。 ありがとうございました。</p>

ご参加いただきありがとうございました！
適度な運動を継続してますます元気に生活しましょう♪

こころもからだも 元気 Project



ベガルタ仙台健康体操教室に参加したご感想をご記入ください。

お名前	佐藤 久美子
地域	
感想	毎回楽しみにしております 腰や肩が痛かったのが、今は良くなりました。立姿もスッキリして、意識をして歩いております。音楽のおかげで、おどろき事など出来たと思います。これからも、若かえて精進しております。楽しいです。これからも、よろしくお願ひいたします。

ご参加いただきありがとうございました！
適度な運動を継続してますます元気に生活しましょう♪



こころもからだも 元気 Project

バイタルネット グループ

ベガルタ仙台健康体操教室に参加したご感想をご記入ください。

お名前	阿部 和雄
地域	古町3区
感想	月に2回でもこういう運動をする機会 があるは大変ありがたいです。 運動の方法や種類がわかると 自宅でもできるのですね。帰宅した後 自分なりにX=ユーをくっ やっています。 ありがとうございます

ご参加いただきありがとうございました！
適度な運動を継続してますます元気に生活しましょう♪



こころもからだも 元気 Project

ベガルタ仙台健康体操教室に参加したご感想をご記入ください。

お名前	飯場 来子
地域	
感想	今日ボンボン体操は じゅわんたの右側とともたの しかなかった参加できると とてもうれしいです これからも元気でできる事 をねがっています

ご参加いただきありがとうございました！
適度な運動を継続してますます元気に生活しましょう♪

こころもからだも 元気 Project



ベガルタ仙台健康体操教室に参加したご感想をご記入ください。

<p>お名前</p>	<p>海老名 照子 (エビナ マチコ)</p>
<p>地域</p>	<p>登米市 登米町</p>
<p>感想</p>	<p>かたくなっていた筋肉を いっぱいほぐして よかったです 2時間がすごく短かく 感じ良かったです。</p>

ご参加いただきありがとうございました！
適度な運動を継続してますます元気に生活しましょう♪



こころもからだも 元気 Project

ベガルタ仙台健康体操教室に参加したご感想をご記入ください。

お名前	西城 たえ子
地域	旭ヶ丘 (笑輝会)
感想	<p>先日は健康体操教室ありがとうございました。</p> <p>平日頃、体を動かすことの大切さをわかっていても、なかなかできず"に"います。</p> <p>ご指導頂きながらの体操、ついに行くのに一生懸命でした。それでも皆さんは"笑"ったり、"ごま"かしたり、楽しい一時でした。</p> <p>覚えた体操を継続して遊んで行きたいと思っています。ほんとうにありがとうございました。</p> <p>機会がありましたら、又お願"いた"いと思っています。</p>

ご参加いただきありがとうございました！
適度な運動を継続してますます元気に生活しましょう♪

こころもからだも 元気 Project



ベガルタ仙台健康体操教室に参加したご感想をご記入ください。

<p>お名前</p>	<p>芳 負 繁 信</p>
<p>地域</p>	<p>本吉町 津谷下町</p>
<p>感想</p>	<p>一人でやるともはなかな やれないが全員で行なう時は 競争心もあってはげみになり 気力がでてやる気になります</p>

**ご参加いただきありがとうございました！
適度な運動を継続してますます元気に生活しましょう♪**



こころもからだも 元気 Project

ベガルタ仙台健康体操教室に参加したご感想をご記入ください。

<p>お名前</p>	<p>佐藤 ふみ急</p>
<p>地域</p>	<p>南三陸町旭ヶ丘、笑輝会</p>
<p>感想</p>	<p>地域の者と体操、運動と工夫しながら 楽しく時間を過ごす事が、 ベガルタ仙台体操教室の若い方の指導の 励み、ストレッチを受け又違った刺激を いた頂き大変良かったです。 こういう機会が又あれば良いと感じています。 今後と宜しく御願い致します。</p>

ご参加いただきありがとうございました！
適度な運動を継続してますます元気に生活しましょう♪



2017年、ベガルタと共に さらにこころもからだも元気に！
ベガルタ仙台 2016 こころもからだも元気 Project 報告書

株式会社ベガルタ仙台

〒980-0014 仙台市青葉区本町 3-6-16 漁信基ビル 4F
お問い合わせ TEL.022-216-1050 [営業直通]