



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 2018 REPORT

健康体操教室

栄養講習会

開催

健康体操中!!





2018 こころもからだも元気Project 概要

はじめに

こころもからだも元気 Project は、宮城県内で主に高齢者向けに「介護予防健康体操教室」「介護予防栄養講習会」を実施しています。

健康体操は、ベガルタ仙台アカデミーコーチによる、小さなサッカーボール（3号球）を使用した軽体操、平瀬智行クラブコーディネーター（元選手）による、体幹トレーニングを中心としたメニュー、ベガルタチアリーダーズによる、チアダンスを取り入れた体操と、3種類のメニューをご用意。プロサッカークラブならではの人材とノウハウを活用した他の体操との差別化を図り、楽しんでいただいております。

栄養講習会では、ベガルタ仙台と提携した栄養士による、栄養講習、調理実習、試食会などを実施しています。

健康体操教室

アカデミーコーチ・平瀬智行クラブコーディネータ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智行クラブコーディネータ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ないます。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。

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ないます。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。

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、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。

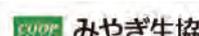
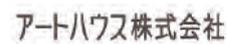
講話 + 調理実習（会場：調理室がある場合）

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、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。

タイトルパートナー



ご賛同企業29社





全 59 回開催予定

宮城 各市町村

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



4月25日(水) 涌谷町 涌谷公民館



5月31日(木) 仙台市 東四郎丸コミュニティーセンター



6月4日(月) 仙台市 将監南集会所



6月14日(木) 仙台市 沖野市民センター



6月25日(月) 涌谷町 長柄町生活共同利用センター



7月2日(月) 涌谷町 籠岳公民館



7月13日(金) 石巻市 保健相談センター



7月19日(木) 仙台市 南光台コミュニティーセンター



8月21日(火) 石巻市 保健相談センター



9月5日(水) 涌谷町 のびのび会館



9月21日(金) 石巻市 牧山参道会館



9月28日(金) 石巻市 住吉会館



10月10日(水) 石巻市 向陽地区コミュニティーセンター



10月11日(木) 石巻市 北上保健センターひまわり



10月22日(月) 涌谷町 日向公会堂



10月25日(木) 気仙沼市 市民健康管理センター



10月29日(月) 仙台市 自由ヶ丘集会所



11月8日(木) 気仙沼市 市民健康管理センター



11月14日(水) 石巻市 中里第二会館



11月17日(土) 涌谷町 大谷地会館



2018 こころもからだも元気Project 一覧

回数	開催日	実施場所	希望内容	参加人数
1	2月1日(木)	涌谷町 上町公会堂	チアダンスを交えた軽体操	6
2	2月5日(月)	涌谷町 籠岳公民館	サッカーボールを使用した軽体操	12
3	2月14日(水)	仙台市 特別養護老人ホームパルシア	栄養講習会	9
4	2月23日(金)	仙台市 自由ヶ丘集会所	チアダンスを交えた軽体操	24
5	2月26日(月)	仙台市 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	8
6	2月27日(火)	涌谷町 くがね倉庫さくら館	チアダンスを交えた軽体操	16
7	2月28日(水)	仙台市 バイタルケア花壇	男の運動教室	33
8	3月12日(月)	涌谷町 日向公会堂	サッカーボールを使用した軽体操	11
9	3月23日(金)	宮城刑務所	男性受刑者の運動教室	29
10	3月28日(水)	涌谷町 友遊館	チアダンスを交えた軽体操	7
11	4月25日(水)	涌谷町 涌谷公民館	サッカーボールを使用した軽体操	25
12	5月15日(火)	涌谷町 5の2区自治会館	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	10
13	5月18日(金)	涌谷町 八雲集会所	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	10
14	5月18日(金)	仙台市 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	8
15	5月23日(水)	涌谷町 友遊館	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	8
16	5月31日(木)	仙台市 東四郎丸コミュニティセンター	サッカーボールを使用した軽体操	25
17	6月4日(月)	仙台市 将監南集会所	サッカーボールを使用した軽体操	28
18	6月12日(火)	涌谷町 くがね倉庫さくら館	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	12
19	6月14日(木)	仙台市 沖野市民センター	サッカーボールを使用した軽体操	12
20	6月20日(水)	石巻市 小積浜集会所	サッカーボールを使用した軽体操	10
21	6月22日(金)	仙台市 沖野市民センター	栄養講習会	12
22	6月22日(金)	涌谷町 黄金公会堂	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	13
23	6月25日(月)	涌谷町 長柄町生活共同利用センター	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	27
24	7月2日(月)	涌谷町 籠岳公民館	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	12
25	7月5日(木)	涌谷町 上町公会堂	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	4
26	7月13日(金)	石巻市 保健相談センター	チアダンスを交えた軽体操	24
27	7月19日(木)	涌谷町 九軒集会所	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	5
28	7月19日(木)	仙台市 南光台コミュニティセンター	チアダンスを交えた軽体操	35
29	8月8日(水)	石巻市役所 庁議室	チアダンスを交えた軽体操	16
30	8月21日(火)	石巻市 保健相談センター	チアダンスを交えた軽体操	18
31	9月5日(水)	石巻市 荻浜支所	サッカーボールを使用した軽体操	10
32	9月5日(水)	涌谷町 のびのび会館	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	20
33	9月19日(水)	仙台市 特別養護老人ホーム泉音の郷	チアダンスを交えた軽体操	11
34	9月21日(金)	石巻市 牧山参道会館	チアダンスを交えた軽体操	24
35	9月28日(金)	石巻市 住吉会館	チアダンスを交えた軽体操	29
36	10月1日(月)	涌谷町 中地区コミュニティセンター	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	14
37	10月10日(水)	石巻市 向陽地区コミュニティセンター	サッカーボールを使用した軽体操	41
38	10月10日(水)	涌谷町 小里集落センター	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	13
39	10月11日(木)	石巻市 北上保健センターひまわり	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	12
40	10月14日(日)	石巻市 遊楽館	健康体操教室	42
41	10月22日(月)	涌谷町 日向公会堂	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	17
42	10月24日(水)	涌谷町 3区公会堂	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	10
43	10月25日(木)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	17
44	10月29日(月)	仙台市 自由ヶ丘集会所	サッカーボールを使用した軽体操	28
45	11月7日(水)	仙台市 作並生活センター	サッカーボールを使用した軽体操	4
46	11月8日(木)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	13
47	11月8日(木)	石巻市 万石町集会所	チアダンスを交えた軽体操	30
48	11月12日(月)	涌谷町 中地区コミュニティセンター	サッカーボールを使用した軽体操	14
49	11月14日(水)	石巻市 門脇東復興住宅集会所	チアダンスを交えた軽体操	33
50	11月14日(水)	石巻市 中里第二会館	サッカーボールを使用した軽体操	14
51	11月17日(土)	涌谷町 大谷地会館	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	15
52	11月22日(木)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	15
53	12月6日(木)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	12
54	12月14日(金)	仙台市 自由ヶ丘集会所	栄養講習会	23
55	12月18日(水)	名取市 バリューザホテル名取	健康体操教室と栄養講習会	9
56	12月20日(木)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	11
57	1月10日(木)	石巻市 保健相談センター	平瀬智行クラブコーディネーターの健康体操教室	13
58	1月16日(水)	仙台市 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	16
59	1月17日(木)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	16

健康体操教室

活動内容の一部をご紹介します!



太ももトレーニング 目安回数 左右各10往復×3セット



① 上半身を起こし
手で体を支え、
足をハの字に開きます。



② 片足ずつ8の字を描くように
左右に動かします。
足は地面に付けず
連続して行います。

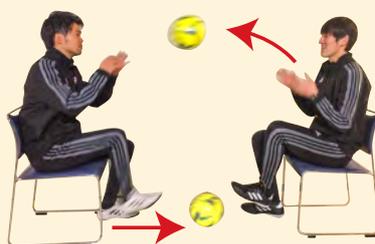
太もも体操中!!
くるくる~



ボールを使った健康体操 10回連続でどれだけ早いテンポで出来るかチャレンジ



① ボールを足で持つ人と
手で持つ人が
対面に座ります。



② 掛け声に合わせて
同時にボールをパスします。



③ 手と足を使ってパスする
動作と受ける動作を
同時に行います。



脳のトレーニング 動作が切り替わる時にスムーズにできるかチャレンジ



① 伸ばした手はパー
胸に当てた手はグー
左右交互に連続して行います。



② 「はい」という
合図で



伸ばした手はグー
胸に当てた手はパー
左右交互に連続して行います。



SNAPSHOT





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



椅子に
座ったまま出来たので
高齢者でも出来たことが
良かった

とても楽しかった
参加者みなさん明るい
気持ちで帰宅した

リズムにのって
体を動かし無理なく出来た
また開催して欲しい

心身ともに
リフレッシュ
できた

高齢者に合った体操で
毎日続けようと思っている