



地域連携課スタッフ 菅井直樹



ベガルタチアリーダーズ



アカデミーコーチ

## VEGALTA SENDAI

### こころもからだも元気 Project

# 2021 REPORT



#### 健康体操教室

体幹トレーニングを中心とした体操  
サッカーボールを使った軽体操  
音楽にあわせた軽体操



# 2021 ころもからだも元気Project 概要

## はじめに

「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」を実施しております。

ベガルタ仙台一筋で現役を引退した地域連携課スタッフ菅井直樹の体幹トレーニングを中心とした体操、アカデミーコーチによるサッカーボールを使用した軽体操や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のベガルタ仙台にしか出来ない3種類のメニューを行い、講師と参加者の皆様と一緒に楽しみつつ、健康な体を維持しております。

## ★ 健康体操教室

### ★ 地域連携課スタッフ菅井直樹による 体幹トレーニングを中心とした体操

地域連携課スタッフ菅井直樹が選手時代に培った経験を活かし、体幹トレーニングを中心とした体操の指導を行います。

### ★ アカデミーコーチによる 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。

### ★ ベガルタチアリーダーズによる 音楽にあわせた軽体操

ベガルタチアリーダーズ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」を実施することも可能です。

## ご賛同企業26社





全 21 回開催

# 宮城 各市町村

開催市町村

石巻市、登米市、色麻町、  
仙台市、岩沼市



10月8日(金) 石巻市 大街道会館



10月13日(水) 仙台市 茂庭台市民センター



10月14日(木) 登米市 津山・豊里 地域包括支援センター



10月18日(月) 岩沼市 総合福祉センター



11月15日(月) 仙台市 仙台百合女子大学



11月26日(金) 色麻町 農業伝承館



12月8日(木) 石巻市 清優館



# 2021 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10日(水)	岩沼市総合福祉センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	15
2	3月6日(金)	宮城刑務所	【動画提供】平瀬・菅井による健康体操教室	
3	7月20日(木)	石巻市 山下屋内運動場	アカデミーコーチによる健康体操教室	18
4	10月8日(金)	石巻市 大街道会館	アカデミーコーチによる健康体操教室	16
5	10月11日(月)	仙台市 仙台白百合女子大学	アカデミーコーチによる健康体操教室	17
6	10月13日(水)	仙台市 茂庭台市民センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	30
7	10月14日(木)	登米市津山・豊里 地域包括支援センター	地域連携課スタッフ 菅井直樹による健康体操教室	24
8	10月18日(月)	仙台白百合女子大学	アカデミーコーチによる健康体操教室	16
9	10月18日(月)	岩沼市総合福祉センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	13
10	10月21日(木)	仙台市 生出市民センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	28
11	10月29日(水)	石巻市 みなと荘	アカデミーコーチによる健康体操教室	18
12	11月1日(月)	仙台白百合女子大学	アカデミーコーチによる健康体操教室	10
13	11月8日(月)	仙台白百合女子大学	アカデミーコーチによる健康体操教室	14
14	11月10日(水)	石巻市 稲井公民館	アカデミーコーチによる健康体操教室	18
15	11月15日(月)	石巻市 本地老人憩いの家	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	19
16	11月15日(月)	仙台白百合女子大学	アカデミーコーチによる健康体操教室	15
17	11月22日(月)	仙台白百合女子大学	アカデミーコーチによる健康体操教室	18
18	11月26日(金)	色麻町農業伝承館	アカデミーコーチによる健康体操教室	15
19	12月6日(水)	石巻市 JAいしのまき 石巻支店	アカデミーコーチによる健康体操教室	16
20	12月8日(木)	石巻市 清優館	地域連携課スタッフ 菅井直樹による健康体操教室	24
21	1月11日(火)	石巻市 前谷地根方公益堂	アカデミーコーチによる健康体操教室	11



スナップショット

# SNAPSHOT

地域連携課スタッフ 菅井直樹による健康体操教室

## ゲームと のぼしてー



みんな  
できてるかな～

## たかーく たかーく



## トリになっ つもりで～



お願いされたので  
サインしています。



アカデミーコーチによる健康体操教室

よきよき～  
テンまでとせけ～



あしくび～  
ふともも～

参加者の笑顔が  
一番のご褒美★



ゲートボール



ボールをぐるぐる～



**SNAPSHOT**  
スナップショット



ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室



がんばれ～



はじめます



りょうてを  
ひろげて



おみあくり～



ご家庭でも  
続けてください!



スナップショット

SNAPSHOT



参加した方々からのメッセージ

# MESSAGE to こころもからだも元気 Project

地域でやっている  
自主運動グループでも取り入れてみよう  
と思う内容がありました。

今までの体操教室では  
やったことないことも多くて  
参考になりました。

若い人から  
パワーを  
もらえました。

座って参加できる  
体操がよかった。

チアのダンスが  
素晴らしかった。



楽しい時間を  
過ごせました。





## 2022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 2021 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 ]