



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 2017 REPORT



健康体操教室
栄養講習会
開催



※平成30年3月までの開催予定回数です。
(平成29年11月30日現在)

全 79 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14日(金) 黄金公会堂



4月19日(水) 涌谷公民館



5月12日(金) 大橋会館



5月24日(水) 3区公会堂



6月7日(水) 明石南4丁目集会所



6月27日(火) ぐがね倉庫さくら館



7月5日(水) 友遊館



7月19日(水) 市営門脇東復興住宅団地



7月26日(水) 石巻開北会館



8月7日(月) 篁岳公民館



8月23日(水) 小積集会所



10月3日(火) 将監南集会所



10月6日(金) 富ヶ丘公民館



10月10日(火) 三反走集会所



10月11日(水) 北仙台コミュニティセンター



10月18日(水) 裏沢田地区集会所



10月27日(金) バリュース・ザ・ホテル



10月27日(金) 石巻市住吉会館



11月9日(木) 万石町集会所



11月29日(水) 気仙沼市市民健康管理センター



2017 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。

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ないます。徐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。



VEGALTA

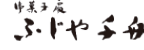
バイタルケア Presents

こころもからだも元気 Project



ご賛同企業30社

バイタルネットグループ





2017 こころもからだも元気Project 一覧

回数	日時	会場	内容	参加人数
1	2月 8日 (水)	階上公民館	チアダンスを交えた軽体操	15
2	2月16日 (木)	蔵ジウムトレーニングルーム	チアダンスを交えた軽体操	5
3	2月17日 (金)	本吉保健福祉センター「いこい」	チアダンスを交えた軽体操	15
4	2月22日 (水)	石巻市開北会館	チアダンスを交えた軽体操	15
5	2月23日 (木)	自由ヶ丘集会所	チアダンスを交えた軽体操	27
6	3月 8日 (水)	猪岡会館	チアダンスを交えた軽体操	15
7	3月16日 (木)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	15
8	3月17日 (金)	福沢市民センター 3階 第2会議室	栄養講習会	20
9	3月23日 (木)	泉音の郷	チアダンスを交えた軽体操	30
10	4月14日 (金)	黄金公会堂	チアダンスを交えた軽体操	11
11	4月19日 (水)	涌谷公民館	チアダンスを交えた軽体操	15
12	4月25日 (火)	5の2区自治会館	チアダンスを交えた軽体操	16
13	5月 1日 (月)	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	16
14	5月12日 (金)	大橋会館	チアダンスを交えた軽体操	10
15	5月18日 (木)	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	22
16	5月19日 (金)	宮城野区中央市民センター	チアダンスを交えた軽体操	22
17	5月24日 (水)	3区公会堂	チアダンスを交えた軽体操	10
18	6月 7日 (水)	明石南4丁目集会所	チアダンスを交えた軽体操	14
19	6月 9日 (金)	向陽台コミュニティセンター	チアダンスを交えた軽体操	11
20	6月12日 (月)	長柄町生活共同利用センター	サッカーボールを使用した軽体操	17
21	6月15日 (木)	上町公会堂	チアダンスを交えた軽体操	6
22	6月20日 (火)	河北総合センタービッグバン	チアダンスを交えた軽体操	194
23	6月21日 (水)	開北会館	チアダンスを交えた軽体操	31
24	6月27日 (火)	くがね倉庫さくら館	チアダンスを交えた軽体操	13
25	6月29日 (木)	仮設大橋団地ささえあいセンター	チアダンスを交えた軽体操	22
26	7月 3日 (月)	泉中央本田町集会所	サッカーボールを使用した軽体操	13
27	7月 5日 (水)	友遊館	チアダンスを交えた軽体操	7
28	7月10日 (月)	小里集落センター	サッカーボールを使用した軽体操	16
29	7月10日 (月)	泉中央本田町集会所	チアダンスを交えた軽体操	10
30	7月18日 (火)	泉中央本田町集会所	チアダンスを交えた軽体操	16
31	7月19日 (水)	市営門脇東復興住宅団地集会所	チアダンスを交えた軽体操	32
32	7月26日(水)	石巻開北会館	チアダンスを交えた軽体操	15
33	8月 1日 (火)	将監南集会所	チアダンスを交えた軽体操	31
34	8月 7日 (月)	水明町民会館	チアダンスを交えた軽体操	25
35	8月 7日 (月)	籠岳公民館	サッカーボールを使用した軽体操	9
36	8月22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	14
37	8月23日 (水)	小積集会所	チアダンスを交えた軽体操	14
38	8月25日 (金)	黄金公会堂	チアダンスを交えた軽体操	16
39	8月28日 (月)	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
40	8月30日 (水)	涌谷公民館	チアダンスを交えた軽体操	26



2017 こころもからだも元気Project 一覧

回数	日時	会場	内容	参加人数
41	9月13日 (水)	3区公会堂	チアダンスを交えた軽体操	12
42	9月15日 (金)	牧山参道会館	チアダンスを交えた軽体操	31
43	9月20日 (水)	市営門脇東復興住宅団地集会所	チアダンスを交えた軽体操	32
44	9月25日 (月)	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	11
45	10月 3日 (火)	将監南集会所	チアダンスを交えた軽体操	31
46	10月 5日 (木)	上町公会堂	チアダンスを交えた軽体操	5
47	10月 6日 (金)	富ヶ丘公民館	チアダンスを交えた軽体操	5
48	10月10日 (火)	三反走集会所	チアダンスを交えた軽体操	12
49	10月11日 (水)	北仙台コミュニティセンター	チアダンスを交えた軽体操	15
50	10月11日 (水)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	14
51	10月16日 (月)	長柄町生活共同利用センター	サッカーボールを使用した軽体操	16
52	10月18日 (水)	裏沢田地区集会所	チアダンスを交えた軽体操	18
53	10月24日 (火)	くがね倉庫さくら館	チアダンスを交えた軽体操	9
54	10月27日 (金)	石巻市住吉会館	チアダンスを交えた軽体操	24
55	10月30日 (月)	自由ヶ丘集会所	サッカーボールを使用した軽体操	25
56	10月31日 (火)	5の2区自治会館	チアダンスを交えた軽体操	8
57	11月 9日 (木)	万石町集会所	チアダンスを交えた軽体操	29
58	11月13日 (月)	日向公会堂	サッカーボールを使用した軽体操	13
59	11月15日 (水)	市営門脇東復興住宅団地集会所	チアダンスを交えた軽体操	37
60	11月17日 (金)	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
61	11月22日 (水)	友遊館	チアダンスを交えた軽体操	8
62	11月27日 (月)	介護老人保健施設 ファンコート泉	サッカーボールを使用した軽体操	20
63	11月28日 (火)	5の2区自治会館	チアダンスを交えた軽体操	11
64	11月29日 (水)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	12
65	12月 1日 (金)	黄金公会堂	チアダンスを交えた軽体操	11
66	12月 4日 (月)	籠岳公民館	サッカーボールを使用した軽体操	11
67	12月19日 (火)	百合ヶ丘カリタス地域交流スペース	チアダンスを交えた軽体操	10
68	12月20日 (水)	涌谷公民館	チアダンスを交えた軽体操	19
69	12月22日 (金)	自由ヶ丘集会所	栄養講習会	21
70	1月10日 (水)	小里集落センター	チアダンスを交えた軽体操	
71	1月15日 (月)	気仙沼市市民健康管理センター	男の運動教室	
72	1月24日 (水)	3区公会堂	チアダンスを交えた軽体操	
73	1月26日 (金)	石巻市北上保健医療センター	チアダンスを交えた軽体操	
74	2月 1日 (木)	上町公会堂	チアダンスを交えた軽体操	
75	2月 5日 (月)	籠岳公民館	サッカーボールを使用した軽体操	
76	2月23日 (金)	自由ヶ丘集会所	チアダンスを交えた軽体操	
77	2月26日 (月)	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	
78	2月27日 (火)	くがね倉庫さくら館	チアダンスを交えた軽体操	
79	3月12日 (月)	日向公会堂	サッカーボールを使用した軽体操	
80	3月28日 (水)	友遊館	チアダンスを交えた軽体操	



SNAP SHOT





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



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 久子
地域	石巻市 稲井地区
感想	<p>10月18日に「ベガルタ仙台健康体操教室」をベガルタチアリーダーを講師にお招きして 沼津地区 東沢田地区 合同で開催しました。</p> <p>参加者約20名で 脳トレ体操やチアガールになった気分講師の方の動きを真似て体操を実施しました。</p> <p>講師の方のキラとした体型に参加者全員の目が釘付けになり 必死に動きについて行き 楽しい時間を過ごしました。</p> <p>本当にありがとうございました。</p> <p>今後の皆様の活躍を期待いたします。</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♪



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。

<p>お名前</p>	<p>志村 さつき</p>
<p>地域</p>	<p>石巻市 小積浜</p>
<p>感想</p>	<p>「ベガルタ仙台「アリーナ」相澤ひとみさん 椅子に座ったままできる軽体操 & 簡単な筋力アップの体操教室」について。</p> <p>H29年8月23日(水) 午前10時～11:30分</p> <p>この日は、4ヶ月ぶりの健康相談会の開催で、1ヶ月ぶりの晴天だったので熱中症にはならないか心配でしたが、運動をしながら小まめな水分補給をして頂いたのが、安心しました。足の不自由な高齢の参加者がいたので、椅子に座ったままできる軽体操 & 筋力アップ体操は誰でも簡単で楽しめる体操でした。体操のコツは、どこの筋肉に作用しているかを意識しながらすると良いとのこと、指先や頭の柔軟さも取り入れた体操も楽しく面白かったです。講師の相澤さんの指導も良くほめ上手でしたのでお年寄りの方も楽しかったようです。保健師見習いで、宮城大学の学生さん4名も参加して頂き、為になった研修の一つになったのではないかと思います。この1回で終わりでなく、次回も継続して頂けると大変うれしく思います。仙台からわざわざ半島まで出向いて頂きありがとうございます。次回お会い出来る機会がありましたら元気でいる姿で参加した住民共々お待ちしております。</p> <p>ベガルタ仙台の応援も協力ながらさせていただきます。</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

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	吉城 裕子
地域	3区
感想	<p>9月13日は 待ちに待った二回目です。 今回も、ベガルタ仙台のユニホームを身に付け 少し、はしゃぎ気分で待っていました。 チアリーダーさんは、昔からの知り合いのよりに 気さくに接してくれて楽しいです。 何か面白くて、ふと本通りに行かない自分の 舞身体です。たぶらかな動きに大笑い。 「私は大丈夫だよ」と言う声もあたりして、1時間 アツと言ふまで終わりました。 終わったあとは、清々しく、じも身体も軽やかなです。 次回も とても 待ちどおしいです。</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

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 洋子
地域	2の2区 北田
感想	<p>ベガルタ仙台体操教室は今回で2回目でした。1つ1つの動作の説明が分かりやすく、参加者全員が無理なく運動ができました。北田サロンは年齢層が60~70代で、毎週1時間みっちり運動していること、折角仙台からベガルタの方が指導しに来てくれていることから、最初の脳トレの時間は少しもたないと感じました。ベガルタさんならではの、アツテンホな曲を使ってのダンスをもっと取り入れて欲しいです。また、継続して練習していく為に音源のCDをコピーしてくれると嬉しいと思いました。</p> <p>今回の教室で私は、腹筋を使うストレッチが全くできませんでした。普段運動しているにも関わらず、使っていない筋肉があるんだと気が、参加して良かったと思います。若い方に指導して頂くのも新鮮で楽しかったです。これから、楽しく運動を続けて足腰をきたえていきたいと思います。</p> <p>今日は、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

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	益子 彰
地域	気仙沼市若荷沢
感想	体を動かす大切さと実感した 体力のおとろえに驚かされた。 楽しく運動ができました！ 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

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	西域 敬
地域	気仙沼市
感想	毎会楽しく参加させて いただいております 永久続けてりたがさたり と思っております

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♪



2018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 2017 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]