

こころもからだも元気 Project



3 3 すべての人に健康と福祉を



講師と参加者の皆様と一緒に
楽しみながら健康な体を目指す運動を実施。

こころもからだも元気Project 2025 概要

「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」を実施しております。

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2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

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。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。

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。



みんなの笑顔を押シャ!
SNAPSHOT
スナップショット



リズムに合わせて
楽しく運動!



座ってできる運動
だから簡単!





VEGALTA

こころもからだも元気 Project



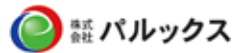
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



ご賛同企業25社



庄司内科小児科医院



こころもからだも元気Project 2025 ご参加内訳

2026年1月15日現在

回数	開催日	実施場所	内容	市町村	参加人数
1	3月10日(月)	桃生保健センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	石巻市	24
2	6月11日(水)	大和町まほろばホール	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	大和町	31
3	8月2日(土)	ユアテックスタジアム仙台	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	仙台市	50
4	8月20日(水)	小積浜集会所	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	石巻市	6
5	9月1日(月)	水明会館	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	石巻市	24
6	9月11日(木)	七ヶ宿町 活性化センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	七ヶ宿町	80
7	9月17日(水)	中央公民館	アカデミーコーチによる健康体操教室	石巻市	23
8	10月10日(金)	河北 ビックバン	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	石巻市	85
9	10月17日(金)	富が丘公民館	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	富谷市	23
10	10月30日(木)	清優館 多目的ホール	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	石巻市	29
11	11月6日(木)	蛇田公民館	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	石巻市	68
12	12月11日(木)	水押集会所	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	石巻市	18
13	12月11日(木)	美里町交流センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	美里町	23
14	1月15日(木)	保健相談センター	ベガルタチアリーダーズによる健康体操教室	石巻市	23
				今期 合計	507