

講座レポート 令和元年5月～令和2年2月実施

榴ヶ岡市民センター・榴岡地域包括支援センター共催事業



●お問い合わせ（9：00～21：00）

TEL 022-299-5666

■休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

花の岡創ろう育てよう学びの場
榴ヶ岡市民センター

指定管理者（仙台市教育委員会指定）
公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団

東口ますます元気教室

講座の目的

定期的な学習と交流の機会を設け、介護予防の一助として誰でもいつでも気軽に参加し交流できる場所となることを目的とする。また、仙台医健・スポーツ&こども専門学校と連携し、事業内容の拡充を図る。

【開催日程・学習内容】

- ☆第1回 令和元年5月15日(水)
「軽体操」
- ☆第2回 令和元年6月26日(水)
「3B体操」
- ☆第3回 令和元年7月17日(水)
「口腔ケア」
- ☆第4回 令和元年9月18日(水)
「身体計測」
- ☆第5回 令和元年10月16日(水)
個別トレーニング
- ☆第6回 令和元年11月20日(水)
ノルディック・ウォーキング
- ☆第7回 令和元年12月18日(水)
音楽療法
- ☆第8回 令和2年1月15日(水)
目の健康チェック
- ☆第9回 令和2年2月19日(水)
ストレッチ体操



令和元年度 1 回目は加藤淳子氏の「軽体操」一年間元気に続けられるよう気持ちをリフレッシュ!!



第3回「口腔ケア」ではお口の寝たきりを防ごう!!と歯科衛生士の青木久美子氏から正しい歯磨きを指導されました。



第4回「身体計測」では仙台医健の学生2年3年合計86人の生徒さんと一緒に身体バランス計測を実施。去年のデータと比較しました。



第6回「ノルディックウォーキング」を医健の生徒2年生42人と高橋副校長先生をれるよう気講師に準備運動後榴ヶ岡公園を歩きました。



7回目は「みんなで歌おう朗らかに」講師はとても息の合った富樫範子先生と岩瀬りゅう子先生。お二人のリードであっという間の2時間。声を出さずって気持ちが軽くなるね!!



8回目は「目の健康チェック」。仙台医健の視能訓練科40人の生徒と一緒に目の健康チェックを実施。眼科受診や検査の受け方のコツを学びました。



令和元年度最後は「ストレッチ・筋トレ・リズム体操」の高橋もゆる先生で締めくくりました。2年度もまた元気に会いたいですね。

受講生の声

- ・筋肉体操や歯磨き・口臭など毎回参考になることばかりです。
- ・人前で歌など歌ったことが無かったが、音楽は大変良い経験になりました。

～講座を終えて～<<担当者より>>

・毎月1回自由参加で縛りが無いのが、受講生の方々が続けられた要因の一つで、今後も榴岡地域包括支援センター・仙台医健スポーツ&こども選民学校との三者共催事業として地域貢献が期待できる。