

牡鹿地区(給分・小網浜)で運動教室「レッツゴーゴー！パワーアップ！」が始まりました

平成 24 年度の運動教室「レッツゴーゴー！パワーアップ！～いつでも どこでも 誰とでも～」が 8 月 27 日（月）に石巻市牡鹿地区にある仮設給分浜小寺団地、仮設清水田浜団地のそれぞれで開始されました。

この運動教室はどなたでも参加できるレクリエーションや体操を行う教室で、8 月～来年 2 月にかけて 6 回コースで行う予定で、健生株式会社のご協力を得て実施しています。初回であるこの日は牡鹿総合支所の保健師さんにもご協力いただき、対象者の方々の健康チェックやレクリエーションを行いました。

猛暑の中でしたが、気持ちのよい汗をかこうと合計 7 名の方々が参加されました（仮設給分浜小寺団地：5 名、仮設清水田浜団地：2 名）。まだまだ気温の高い日が続くことが予想されますが、体力の維持向上を目指し、楽しく元気に、心と体がリフレッシュできるように支援していきたいと考えています。よりたくさんの方々が参加されることを期待しています。

健生株式会社のスタッフの皆様、そしてご協力いただいた皆様へこころより感謝申し上げます。

（地域保健支援センター：佐藤紀子、公衆衛生学分野：遠又靖丈、小暮真奈）

