

「おがっ一步一步教室」(石巻市雄勝地区)が始まりました

「おがっ一步一步教室」が、10月7日(火)に石巻市雄勝地区のささえあいセンターと名振コミュニティセンターにてそれぞれ開始されました。初回のこの日は、2会場で合計36名の方々が参加されました。

この運動教室は、今年6月に実施された健康調査の結果から要介護になるおそれが高いと判断された方が主な対象で、心身の衰えを予防・改善することを目的として実施するものです。初回は、体力測定(握力、開眼片脚立ち、5m歩行、timed up&go、TST-5)を行いました。来週からは、筋力トレーニングや体操などを実施して行きます。

今月から来年2月上旬まで、石巻市雄勝総合支所保健福祉課、石巻市雄勝地域包括支援センター、宮城県成人病予防協会のスタッフの協力の下、毎週火曜日に行われます。ご協力いただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。

(地域保健支援センター：境 道子・遠又靖丈)

