

「おがつ一歩一歩教室」(石巻市雄勝地区)が終了しました

昨年 10 月から石巻市雄勝地区で行ってきた「おがつ一歩一歩教室」が2月3日(火)に最終回をむかえました。

この運動教室は、被災者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、椅子に座ったままできる筋力トレーニングや体操の実技を通して心身の衰えを予防・改善することを目的としたものです。

最終回のこの日は、参加者の皆さんに教室初日と終盤に行った体力測定の結果と修了証をお渡しし、一日も休まずに参加された方には皆勤賞の表彰がありました。これからも本教室で紹介した運動を思い出しながら、おひとりでも、仲間と一緒にでも、楽しみながら健康維持・増進に取り組んでいただければと思います。

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働のもと、無事に全 16 回のプログラムが終了しました。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・遠又靖文)

