



健康づくり教室in前橋市

前橋市在住の中高年の方を対象に群馬ヤクルト(株)様の栄養講座と善衆会病院様の運動教室を行う地域の健康促進を目的とした活動です。
ご高齢者の方々にも運動をする楽しさや親しみを抱いてもらうことや毎日の食生活におけるアドバイスなどを伝えより澆刺とした人生を送ってほしいという強い気持ちがあります。

活動場所 : ヤマト市民体育館

取組テーマ : 健康/SIB

協働者 : 企業/住民/行政

協働者名 : 前橋市、群馬ヤクルト販売株式会社、善衆会病院

活動で工夫した点

栄養講座にて当日からすぐに実践できるように身の回りにある食材を使ったメニューを提案した。

活動で大変だった(苦労した)ポイント

運動に対して苦手意識を持っている参加者の方も多く、運動のパートに移行する際に少々難色を示す参加者もいたが、善衆会病院の指導者の方が運動意識へのハードルを下げながら運動へ興味を持ってもらうようにユニークに実行していた。

クラブや地域の活動後の変化

参加者の方々の前向きに取り組む姿勢に刺激され、クラブの同席者も健康に対しての意識が変わっていった。



協働者の声

善衆会病院の理学療法士の声：講習開始時は緊張しましたが参加者の皆様と楽しく体を動かすことができました。

参加者の声

講師の方の話がわかりやすくとても素晴らしかったです。体全体が動かせてよかったです。

活動の「ここぞ!」というPRポイント

高齢者の方々が健康でアクティブな生活を送ることが地域の活性に繋がる。

補足

-