

令和5年度ウォーキング教室

石巻市

実施期間	令和5年11月11日、11月10日
実施場所	牡鹿清優館、セイホクパーク石巻(石巻市総合運動公園)
対象者	石巻市民 (参加者数:54名)

実施内容

保健推進員と協働で、ウォーキングの講話と実技を実施した。牡鹿清優館、セイホクパーク石巻周辺を夫々自分にあった安全で効果的なウォーキングを実施した。

取組の効果等

保健推進員と一般市民が参加し、意識的に身体を動かす人を増やし、健康づくりの推進すると共に、併せて、生活習慣病予防の啓発の機会となった。

取組に対するお問い合わせ先

石巻市保健福祉部健康推進課 0225-95-1111



運動普及ボランティア育成研修会

石巻市

実施期間 令和5年11月10日、29日

実施場所 河南農村環境改善センター、石巻市中央公民館

対象者 運動普及ボランティア（参加者数:42名）

実施内容

地域で意識的に体を動かす人を増やすため運動普及ボランティアにレクリエーションの一般的な意義と効果についての講話と実技を実施した。

取組の効果等

運動普及ボランティアが地域で活動する一助となった。

取組に対するお問い合わせ先

石巻市保健福祉部健康推進課 0225-95-1111



健康教室

石巻市

実施期間 令和5年11月24日

実施場所 石巻市住吉会館

対象者 石巻市民（参加者数:20名）

実施内容

市民一人ひとりが自分に合った健康づくりが出来るよう、フレイル予防の正しい知識や望ましい食生活について講話した。また、運動（ストレッチ）の方法やお口の健康について実技を交えて実施した。

取組の効果等

日ごろの生活習慣（食生活・運動等）を振り返り、健康に関する知識の普及やフレイル予防についての意識を高めることができた。

取組に対するお問い合わせ先

石巻市保健福祉部健康推進課 0225-95-1111

