

平成30年度 生活支援講座
「運動教室」を開催しました

平成30年5月26日
障害者相談支援事業所ハンズ太白

以前よりハンズ太白の利用者の方々から、「日中活動の場や運動する機会が欲しい」との声が挙がっていたことから、平成30年5月26日（土）に、仙台市太白障害者福祉センター2階集会室で、「運動教室」を行いました。参加者は、18名でした。

講座当日は、仙台市健康増進センターの青柳氏をお迎えし、椅子に座ったままでできるストレッチや、ボールを使用した筋力トレーニングについて指導していただきました。参加者の方々には普段あまり運動をしていないという方がほとんどでしたが、皆さんの表情を見るととても楽しそうに参加されている様子が伺えました。青柳氏からは、家でも実施して頂くポイントとして、背筋を伸ばす事を意識することや、ボールの代用として毛布などを使用しても実施できるというアドバイスをいただきました。

参加者の皆さんからは、「運動教室にまた参加したい」「家でも取り組んでみたい」という声が聞かれました。今後も、相談者の方々のニーズを把握し、企画運営に取り組んでいきたいと思っております。

