

INFORMATION

リモート健康教室を実施！！

（一社）和歌山県農協共済福祉協会（以下、「福祉協会」という）の健康管理・増進活動の一環として、組合員・地域住民の健康増進を図るべく、JAわかやま かせい支店（木本地区会館）、宮前支店においてリモート健康教室を実施しました。

この教室は、オンラインツールを活用した教室で、実施会場と講師をオンライン上でつなぎ、実施会場のスクリーンに講師を大きく映し出すことで、参加者はスクリーンを通じて約1時間の実践プログラムを体験します。

当日は、レインボー体操サークルの参加者 27 名が集まり、パーソナルトレーナーであり認知症ケア指導管理士の田邊雅司氏によるゆっくり丁寧な指導を受けながら「椅子に座って出来るヘルシータオル体操」を実践し、楽しく身体を動かしました。

参加者からは、「簡単にできる体操で、説明も分かりやすく良かった」「こんな形での教室は初めてだったが、思っていたより楽しく参加できました」「簡単な体操で体がスッキリしました」とのお声をいただきました。



▲オンライン中継でスクリーンに映った講師の指導で体操する参加者

今後も福祉協会は、JA・JA共済連と連携し、地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、地域の方々が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会づくりに貢献していきます。