

	市町名	愛南町
	公民館名	平城公民館
		地区館
	連絡先(Tel)	0895-72-1011
ホームページアドレス	https://www.town.ainan.ehime.jp/	

事業分野	I 健康づくり	事業名	健康づくり教室 「ヨガ」「体操」「お灸体験」「ピラティス」
趣旨・目的	コロナ禍の中、家にいる時間が増え、これまで以上に健康づくりへの関心は高まっています。そこで、誰もが気軽に行うことができるヨガ教室等を開催し、ストレス解消と免疫力のアップを行い、地域住民の健康増進を図ります。		
対象	一般	参加人数	180人 (R3年4月～R4年1月末まで延人数)

〈事業内容〉

(1)概要

令和2年度から実施したヨガ教室は毎月1回、体操は年1回、令和3年度から実施したお灸体験は年3回、ピラティスは令和3年11月から毎月1回開催しました。

自治会の協力のもと、毎月募集チラシを配布。申込締め切りまでに定員に達して受付を終了することが度々ありました。



【ヨガで日々の疲れを癒すポーズ】

公民館をあまり利用しない年齢層の参加を意識し、開催を夜間(19時から)にしました。仕事帰りや家事を終えて20代～50代の女性が集まりました。60代～70代の女性や男性の参加もありました。

健康づくりに対する住民の意識は高く、定期開催することで住民の健康増進を図ることができました。講師や参加者の意見を取り入れた内容を工夫しています。(主催者談)

(2)日程等

ヨガ (毎月1回)	腹式呼吸で深くリラックスし、自律神経のバランスを整え、体も心もリフレッシュ。(定員18名)
体操 (年1回)	転倒予防のための下肢筋力アップ体操。B&G海洋センター職員指導のため年1回。(定員18名)
お灸体験 (年3回)	鍼灸師がツボの探し方や直接灸を個別指導。令和4年度から年5回開催予定。(定員12名)
ピラティス (毎月1回)	胸式呼吸に合わせて体を動かし、インナーマッスルを鍛えて正しい姿勢と筋力アップ。(定員16名)



【鍼灸師に正しいツボを確認してもらう】

(3)その他

ピラティス教室は、1人当たり300円の参加費で実施しましたが、有料でも申込が多く、定員オーバーとなり断ることがありました。どの講師も評判が良く、人気の高い事業です。

1回に12人～18人の人数制限で行うため、近隣地区公民館での開催を促しています。