

若葉三丁目町会 ヨガ教室

若葉三丁目町会では、「コロナ禍でも、健康維持のため運動できる場がほしい」という声が地域で増えてきたこと、また、地域に住んでいるファミリー世帯にも町会活動の認知度を高めたいという思いから、令和4年6月から町会主催のヨガ教室を開始しました。

<ヨガ教室基本情報>

開催 毎月第2土曜日

対象 中学生以上

定員 10～15名程度

(応募者多数の場合は抽選)

- ・老若男女問わず気軽に参加できるよう、初心者向けの内容で行っています。
- ・ヨガマットの貸出も行っています。



ヨガ教室の様子



<感染防止のための工夫>

- ・電話による前日の健康チェック
- ・マスク着用
- ・手指消毒
- ・検温
- ・使用前後のヨガマットの消毒
- ・常時扉を開けることによる換気
- ・十分な距離の確保



← ヨガマットの消毒の様子

十分な距離を空けて→
行っています



ヨガ教室の講師や参加者の感想

【ヨガ講師】

・回を重ねるごとにみなさんの動きがどんどん良くなってきていることがうれしいです。

【参加者の声】

・ヨガは初めてで思うようにできないこともありますが、楽しいです。

・教室に参加したことをきっかけに、自宅でも体を動かしてみるようになりました。



【講師(右)と参加者の方々】

若葉三丁目町会の今後について



【渡邊 和幸 町会長】

町会が様々な活動を行っていることをアピールすることで、若い世代の方々も気軽に町会に来ることができる環境を作っていきたいです。

若い方にも参加したいと思ってもらえるような、地域みんなで楽しむことができるイベントを、今後も企画していこうと思っています。