平成28年度 まちぴあ登録団体活動報告書（概要版）

団体登録ＮＯ．880

団体名：HAPPY　LIFE

【活動団体について】（活動内容、団体紹介などを簡潔に記載して下さい）

本会は、「ひめトレ」（ストレッチポールを使用した運動）を広める活動を通じて、女性を中心に姿勢の矯正や気軽に運動できる習慣づくりを伝え、宇都宮市の健康づくりに寄与することを目的に活動しています。

―【活動状況】（平成 28 年４月～平成 29 年３月まで）―

１）定例の活動状況（※まちぴあ研修室などを利用した定例の活動を記入して下さい）

・研修室の利用（月１回程度：午後日中）

２）地域でのボランティア、イベント実施・協力などの活動実績

平成 28 年度は、まちぴあを会場に月１回程度の定例活動を行ないました。高齢者から腰痛や運動不足に悩む女性を主な対象者に、様々な世代の方々に運動指導を含めた２時間程度のプログラムを実施しました。集会では５名～10 名程度が参加下さいました。

まちぴあの他には、市体育館や公共施設でも運動教室を開催している他、公共機関からの依頼に対応して、講師役をつとめ、より多い希望者に運動指導を行なうことができました。

平成 29 年度についても、同様の活動を市内で継続して実施しつつ、福祉センターや公共機関からの依頼にも対応していこうと計画しています。