

令和4(2022)年度 まちぴあ登録団体活動報告書

団体登録NO. 0937

団体名：ママフィットネス BODY make Act i +

【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、子育て中のママさんを主な対象としたストレッチ等室内運動を行う団体です。骨盤矯正や産後ケアに資する運動プログラムを、子ども達と一緒に進めています。

ー【活動状況】（令和4(2022)年4月～令和5(2023)年3月まで）ー

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。

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

令和4（2022）年度は、月4回程度（主に月曜午前）に定例体験会を、まちぴあ研修室にて行いました。感染症の影響もあり、5組10名程度の人数で十分なスペースを確保した上で、実際に交流する中で実施しました。

子育て中のママを対象にした、骨盤矯正や身体整頓につながる室内運動を行うながら、育児中のストレス発散を目的にした意見交換なども併せて行う、ママの居場所活動的な感覚で集会を実施しています。

まちぴあ外での活動については、骨盤ダイエットの指導役として7月（@ミナテラスとちぎ）に招かれ活動できました。

年度後半（秋以降）の期間については、感染症再拡大の傾向があり、乳幼児も含めた世代が参加対象のため、必要に応じて現地開催を中止しつつ、なるべく参加者の希望に添えるように可能な限り月曜以外の曜日でも運動集会を実施する等、工夫して活動を継続できました。