

# 令和4(2022)年度 まちびあ登録団体活動報告書

団体登録NO. 1088

団体名：ゆったり親子ヨガサークル

【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、健康増進を目的として、身体ほぐしを中心とした呼吸法に合わせ、心もリラックスさせ、自律神経を整えて、腰痛や肩こり、ストレス解消に役立つ茶話会を合わせた交流活動を行っています。ハーブティなどを会員各自が持参します。老若男女どなたでも、身体の硬い方でも参加できます。

— 【活動状況】（令和4(2022)年4月～令和5(2023)年3月まで） —

1) 定例の活動状況（※まちび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3回程度：金曜夜間）

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年度は、4月に花見企画（@八幡山）を開催したことを皮切りに、まちびあでの定例体験会（月3回程度：金曜夜間）を中心に活動しました。

講師依頼にも対応し、8月にさくら市（@喜連川公民館）で、市民対象のヨガ実践会を行いました。11月18日には、市体育館及びJR宇都宮駅東公園を会場に银杏拾いを行い、運動も兼ねた親睦イベントを行いました。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、現地参集の体験会をできる限り実施しながら、年末から年明け以降の期間中については、オンラインも活用し、リモートヨガも実施するなど、どんな状況でも、なるべく身体を動かす習慣づくりに腐心した一年間となりました。