

令和4(2022)年度 まちぴあ登録団体活動報告書

団体登録NO. 1135

団体名：ヨーガ今・ここ

【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「ヨーガで心と体を健康に」をテーマに活動しています。佐保田鶴治氏（日本ヨーガ）が提唱するインド伝統ヨーガ法を学ぶことで、身体の硬さや年齢に関係なく、心と体をゆるめ整える体験会を行っています。

人生百年時代を迎えた今「悠（ゆう）・遊（ゆう）・結（ゆう）」をモットーに、遊びと出会いを大切にしたいヨーガによる健康づくりを伝え続けていきます。

— 【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2回程度：日曜午前）

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

まちぴあには、令和3（2021）年11月に団体登録を行い、まちぴあでの活動を始めました。令和4（2022）年度は、感染症の影響が引き続いたため、講師依頼や指導法を他所で伝える活動はありませんでしたが、まちぴあ研修室を使って、定例体験会を行っていききました。

毎回3～5名程度の参加者とともに、感染症に負けない体づくりを会員自らが取り組めるように、運動習慣を継続することを目標に実施しました。