

令和4(2022)年度 まちぴあ登録団体活動報告書

団体登録NO. 1155

団体名：ヨガサークル あんてな

【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、女性の精神的・肉体的安定を図り、豊かな人生を送るためまた、フレイル予防を念頭に、ヨガを学び、楽しながら実践することで、参加者自身の健康増進とともに、自ら運動することで健康な身体づくりをしたい市民を増やし、かつ交流の場を提供しています。

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）

- ウェブサイトへの団体情報掲載など広報協力。
- 研修室の利用（随時）

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、週1回水曜午前（@泉が丘コミュニティセンター）に予定していた定例ヨガ体験会を、概ね月3回のペースで実施していきました。

感染症の影響があった前年度から、毎日ヨガを実施する運動習慣をねづかせるために、オンラインも活用して、活動日以外は自宅でもできるオンラインヨガを会員同士で行うなど、工夫して実施することができました。

一般向けの定例活動の他に、子育て中のママを対象にしたヨガ教室（隔週火曜午前@泉が丘コミセン）も実施することができました。