





令和4年度事業連携実施報告書

連携団体	渋川市		
連携事業名	チェアヨガ講座		
目的	仕事中心の生活から地域中心の生活に移行するシニア層が、退職後も健康で社会とのつながりを維持できるように、椅子に座ったまま高齢者にも無理なくできるチェアヨガを学び、シニアの社会参加活動を支援する。		
日程	令和4年6月16日（木）、6月17日（金）		
会場	渋川市赤城公民館		
講師	山田 いずみ（チェアヨガインストラクター）		
参加申込者	20人	参加者	6/16 18人 6/17 18人
参加者の感想	<p>※アンケートから抜粋</p> <p>1 チェアヨガは思っていたよりも気軽に日常生活に取り入れられそう。もっと深く学びたいと思った。渋川市から動画が配布されることで期待していた以上によかった。</p> <p>2 楽しく参加でき、今後の活動に活かせると思った。</p> <p>3 ゆっくりの呼吸法など無視のない運動で、年を取ってもできるのがよい。</p>		
講座風景	<p>※講座風景の写真</p> <p>(1日目) 6/16 (木)</p>   <p>(2日目) 6/17 (金)</p>  		

--	--