

令和6年度 助成団体 【新規】	団体名	いきいきシニアヨガ		
開催	月2回	場所	ひじりアネックス (大洗町)	



活動内容

地域住民の多世代交流と体力づくりや介護予防の促進をめざし、地域住民や保育園に従事する保育士に対し、ヨガ教室を開催しています。

サロンのウリとなる活動

町内での民間事業者主体の本格的なシニア向けヨガ教室は初めてです。
参加者の皆様からは「参加してよかったです」「仲間と一緒にできて楽しかった」との声があり、地域住民の交流につながっていると実感しています。

参加者の役割

サロンの参加者には、会場準備や片付けにも積極的に参加してもらっています。

サロン運営上の協力者

- ひじり保育園
- 保育士
- ヨガインストラクター
- 地域住民
- 大洗町社会福祉協議会
- 大洗町役場

サロン運営者からのメッセージ

- 地域の中で、「介護予防」「交流の場」「社会参加支援」が求められている現状があると感じサロンを始めました。
- 最終的に、地域住民が主体で活動ができるサロンにしたいと考えています。

