

## 事業報告書

日時	平成31年3月3日(日) 10:00~12:00
目的	男女共同参画社会づくりにおいては、男女問わず一人ひとりが健康に対する意識を持ち、生涯を通して健康で自立した生活を営み、豊かに過ごすことが大切である。 今回の健康教室では、トレーニングする際、足腰に負担の少ないミニトランポリンを使用しバランス感覚を養いながら体幹を鍛え姿勢を良くする運動を行います。
対象	関心のある方
講師	尾尻 孝子 氏 (うちな〜ミニトランポ、HAT-Robics JAPAN 公認インストラクター)
会場	ているる1F フィットネスルーム
参加者数	19名 (女性18名・男性1名)

- ・最初に簡単な足踏みから始まり、ウォーミングアップ、ストレッチなどを行う。
- ・音楽に合わせて、手の動きを加えながら脳トレも兼ねた運動を行う。
- ・間に給水の休憩を入れながら約1時間半体操を行う。
- ・トレーニング終了前にもストレッチを行う。



尾尻 孝子 氏

講演内容  
(概要)



<p style="text-align: center;"><b>参加者の声</b></p>	<p>(自由記載欄より抜粋)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく運動できました。ありがとうございます。</li> <li>・運動の大切さがわかってよかった。楽しくトランポリンできてよかった。</li> <li>・ありがとうございます。</li> <li>・ついていけない所もありましたが、楽しくできました。</li> <li>・今日はありがとうございました。すべて行うことは出来ませんでしたが良かったです</li> <li>・わかりやすく、楽しくできました。家庭でも続けたいと思います。</li> <li>・とてもわかりやすく楽しく受講できました。無理なくできるのでまた参加したいと思いました。</li> <li>・運動や脳トレの機会となり今回良い体験が出来ました。運動の必要性を改めて感じました。どうもありがとうございました。</li> <li>・初めてのトランポリンでしたが、楽しくエクササイズできました。クーラーが効いていたので気持ち良くできました。</li> <li>・いつもパワフルで、楽しいです。ありがとうございました。次回も開催があれば参加したいです。私の住む地域でもサークル化できる人材となれる様努力したいです。</li> </ul>
<p><b>主催等</b></p>	<p>主催：(公財) おきなわ女性財団</p>