



取材日：平成 31 年 2 月 4 日(月)

発行／金沢市社会福祉協議会 〒920-0864 金沢市高岡町 7-25

TEL 076-231-3571

<http://www.kana-syakyo.jp>

ヨガクラブ【鞍月地区】

～カラダも喜び、ココロもほっかほか！～



【こんな場を作りたかったです…】

このクラブは、約2年前から始まりました。
講師の塚田さんが、以前、介護職に就いていたこともあり、身近な地域でみなさんと一緒に、ヨガを通じて健康になりたいと始めたのがキッカケです。

昼と夜の二部制ですが、特に昼の部は、ご近所のみなさんが多く参加されています。



【ご近所同士の集いの場】

「顔を見たことはあるけど、話したことは…」
以前からの知り合いだけでなく、ここで初めて顔なじみになった方も多くいます。でもすぐに打ち解け、参加者みんな、大根寿司の作り方を教え合ったこともあったそうです。みなさんにとってこのクラブは、ご近所同士で楽しく過ごす大切な集いの場となっています。



【地域のみなさんと共に】

「体がほっかほか！」・「頭もスッキリや！」
普段あまり動かさない体をゆっくりと動かし、みなさんとおしゃべりをして心もリフレッシュできると、はや終わりの時間です。

これからもヨガクラブを通して、ホッと一息つけるご近所の集いの場にしていきたいとのことでした。

【 活動の基本情報 】

- ・開催日：毎週月曜日
- ・時間：13:30～14:30(夜有)
- ・対象者：どなたでも
- ・会場：御供田町会館
(御供田町ハ18-2)
- ・参加費：500円
- ・連絡先：担当SC 上田
(080-4256-6663)

【 取材メモ / 取材者：上田浩貴 】

＜取材でわかった活動の効果＞

- 健康増進
- ストレス発散
- お互い見守り・見守られ
- 集いの場
- 情報交換

＜取材の感想＞

ゆったりした時間の中で、体や心をリラックスさせるヨガは、とても気持ち良さそうでした。

※…地域にとって…個人にとって

