



「ヨガ教室」開催しました！

1月24日（日）10時より弥生が丘コミセンにて水王先生をお招きし「ヨガ教室」を開催いたしました。

コロナ禍における緊急事態宣言発令を受け、参加人数をコミセンの定員人数40名のところを10名前後に制限し、「三蜜」「換気」に注意を払いながら「マスク着用」のもと実施いたしました。

当日はあいにくの雨の中、事前予約いただいた方11名、健康推進員3名、自治会健康推進部員3名、水王先生、そして小学3年生の女子1名の19名にて取り組みました。



今回はコロナ禍を生きるための「免疫機能を

高める」をテーマに、今回初めて椅子を使った

ヨガも取り入れて、皆さん真剣に取り組みました。





今度はマットを使つてのヨガ。

「ハイ！固くなった筋肉を伸ば
しましょう！」

「*namaste*」

「ナマステ」



健康推進より

今回コロナ禍の中初めて「ヨガ教室」を開催いたしました。

緊急事態宣言が出て「ヨガ教室」の中止も考えましたが本来の健康推進の考えに則り、「**コロナに負けないカラダづくり**」を目標に「**免疫機能の増進**」をめざし、「定員を削減し」、「換気に気を配り」、「三蜜を避けて」実施いたしました。今後も続くであろう「WITH コロナ」の時代。健康推進としても「コロナに負けない」の考えのもと様々な皆さんの健康に関わるイベントを行っていききたいと思います。（もちろん細心の注意を払って） 「ナマステ」

弥生が丘自治会 健康推進
（共催）三田市健康増進課