

令和5年度事業連携実施報告書

連携団体	前橋市		
連携事業名	チェアヨガ講座		
目的	椅子に座ったまま高齢者でも無理なくできるチェアヨガを学び、元気な高齢者の社会参加及び生活支援の担い手となる人材の養成に役立てる。		
日程	第1回：令和5年8月3日（木）、第2回：令和5年8月4日（金）		
会場	前橋市中央公民館3階ホール		
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	8/3 24人	8/4 26人	参加者 8/3 22人 8/4 23人
参加者の感想	<ol style="list-style-type: none"> 1 呼吸法がよかった。 2 サロン等で使える内容で良かった。 3 先生のわかりやすい説明が大変良かったです。ぜひ今後の活動、また自分自身のために活用させていただきます。 4 呼吸が楽になりました。体が軽くなりました。楽しかったです。 		
講座風景	<p>※講座風景の写真 （第1回）8/3（木）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>（第2回）8/4（金）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>		