

活動内容

〈 題 〉 初めてのヨガ

学級名 月が丘三丁目町内会

学級担当者 中田 美佳

1 学級の組織ならびに学習のねらい及び重点

- ・ 構成員 月が丘三丁目町内会会員
- ・ 学級の運営組織 代表者・連絡担当者
- ・ 学習のねらい・重点 会員の親睦を深めるとともに、町内会活動の活性化や文化活動の促進を図る。

2 学習計画と活動の状況

回	日時	講話題	講師（職・氏名）	参加人数
1	11/29 10:00～ 11:30	初めてのヨガ	認定 NPO 法人日本ヨガ連盟インストラクター 梅原 麻梨子 氏	16人
		内容	感想など	
		・ ヨガの目的 ・ ヨガの効果 ・ ヨガをするときの三原則 ・ ヨガが終わったあとの体の反応について	・ 他のヨガ教室に参加したこともあります、初めてのポーズもあり良い体験になりました。 ・ どこでもどんな短い時間でもできることでしたので、帰ってからも続けたいと思います。 ・ 講師の先生のポーズがとてもきれいでした。お話される言葉も平易でよく理解できました。	
2	日時	講話題	講師（職・氏名）	参加人数
		内容	感想など	

3 成果及び今後の課題

(1) 成果・活動において工夫したこと など

今年度も「盛岡市地域社会教育促進事業 学習活動講師謝金支援制度」を利用させていただき、大変感謝しております。幅広い年齢層の方が参加できる講座をと考え、選択させていただきました。

(2) 今後の課題

回覧や町内会報などでもお知らせをしましたが、より多くの会員の皆様に参加していただけるよう周知の仕方を工夫しなければいけないと思いました。

(3) その他、今後の「学びのつどい」の在り方に関すること など

特にありません。