

広島市安佐南区役所地域支えあい課開催の運動講座で フィットネスジム Vace1 スタッフが講師を担当しました

2023年12月12日(火)、広島市安佐南区役所地域支えあい課が開催した運動講座にて、株式会社プロバウェルネスが運営するフィットネスジム Vace1 のスタッフが講師を担当しました。

広島市では、健康づくり計画「元気じゃけんひろしま 21」に沿って、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・メンタルヘルス」の面から市民の健康づくりを推進されています。「身体活動・運動」においては、地域で健康ウォーキングを推進するための活動の趣旨に賛同し、登録された健康ウォーキング推進者の方々と健康ウォーキングの推進を進められています。

安佐南区役所地域支えあい課では、健康ウォーキング推進者を対象とした運動講座を定期的で開催されており、今回は「ヨガ×ウォーキング」をテーマとして、フィットネスジムVace1スタッフが講師を担当しました。講座には14名が参加され、呼吸を意識しながらのウォーキングについて説明を聞いた後、横隔膜のストレッチやウォーキングにおすすめのヨガを5つ、講師の説明のもと実践いたしました。



株式会社プロバウェルネスは、地域との連携を通じて、地域の方々への健やかなライフスタイルへの貢献ができるよう取り組んでまいります。