

広島市安佐南区役所地域支えあい課開催の運動講座で 地域の皆さまの健康で豊かな暮らしづくりに貢献

2025 年 7 月 8 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、株式会社プローバウェルネスが運営するフィットネスジム Vace1 のスタッフ山本美玖が講師を担当しました。

広島市では「市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる「まち」の実現」を目指す健康づくり計画「元氣じゃけんひろしま 21」を推進されています。

「元氣じゃけんひろしま 21」の推進において、「健康ウォーキング推進者」という登録制度を実施し、地域での楽しい健康ウォーキングの普及を図っています。

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に行われています。今回はフィットネスジム Vace1 スタッフが「マインドフルウォーク講座」として、五感を使ったウォーキング法について講師を担当いたしました。

講座には 12 名が参加され、講師からの説明を受け、ウォーミングアップ、呼吸とウォーキングの連動を意識しながらウォーキングを実践しました。



株式会社プローバウェルネスは、地域との連携を通じて、地域の皆さまの健康で豊かな暮らしづくりに貢献ができるよう取り組んでまいります。