

事業報告書

事業名：なかく街の先生オープン講座	ピラティス初心者講座
報告日：令和8年3月11日	
開催日時：3月7日（土）10時30分から11時30分	開催場所：箕沢地域ケアプラザ
対象者：中区在住、在勤の方	指導：なかく街の先生 Sakurako 先生
参加者：20名（定員20名・満席/全員中区在住）	参加費：無料

箕沢地域ケアプラザにて、なかく街の先生によるオープン講座「ピラティス」を開催しました。参加者は全員中区在住の方で、ヨガ経験者は多かったものの、ピラティスを体験するのは全員初めてでした。

講座内容は、Sakurako 先生より、初心者に向けてわかりやすく、

・ピラティスの基本的な考え方 ・ヨガとの違い ・呼吸法 ・身体の意識の向け方

などを説明しながら丁寧に進行されました。

講座中は先生が参加者の間を回りながら、一人ひとりの姿勢や動きを確認し、個別に指導を行うなど、細やかな対応がみられました。参加者も先生の話を中心に聞きながら、身体の動きや呼吸に集中して取り組んでいました。

講座後の声として、「今後もピラティスを続けてみたい」と回答した方が9名でした。また講座があれば参加したいという声も多く寄せられました。

