

事業名: なかく街の先生オープン講座	<h1>もっと歩ける！踏ん張れる！</h1> <h2>健脚のツボ押し講座</h2>	
報告日:令和6年6月10日		
開催日時:6月5日(水曜) 13時から14時	参加費:無料	
対象者:もっと歩ける健脚のツボに興味がある区民・市民	指導:高松恭子さん	
参加者:10人	開催場所:中スポーツセンター研修室	

☆講座の様子☆

中スポーツセンター研修室にて、床にヨガマットを敷いて行いました。

前半は、座学で身体の不調、不具合の解消法について学びました。次に寝ながら行う「もぞもぞ体操」やゴルフボールを使った「足のツボ押し」、火を使わない「お灸」なども行いました。参加者は自身の柔軟性が上がったことや、自宅でも気軽にできる体操を覚えてもらい、大満足の講座となりました。



☆参加者アンケート集計☆

①住まい

・中区 8人 ・戸塚区 1人 ・南区 1人

②年代

・70代 2人 ・60代 4人 ・50代 3人
・40代 1人

③この講座を何で知りましたか？

・チラシ 3人(中区役所、なか区民活動センター、中スポーツセンター)
・当日声をかけてもらって 2人
・知人友人から 2人
・ホームページ 1人

④参加の理由

・興味がある講座だったから 9人
・講師が良かったから 3人
・日時の都合が良かったから 1人

⑤講座に参加していかがでしたか？

・楽しかった 9人
・普通 1人

⑥今後どのような講座に参加してみたいですか？

・民族楽器やダンスの広く浅く体験
・健康ですごせる足腰のための講座
・健康 ・ツボ

⑦感想や意見

・おみやげ(お灸)もあって、先生の説明もよかった！
・自宅でも気軽に取り入れられることができる体操であり、楽しく講座を受けることができました。
・意外な場所にツボがあることがわかってよかった
・体幹バランスが悪いので役に立つのではないかと
思い参加させて頂きましたありがとうございました
・台所と自室にゴルフボールを置こうと思います
・すぐに日常生活に取り入れられる手軽な健康法は
とても良いと思いました
・お灸が気持ちよかったです