

(様式第 7 号)

地域の課題解決のための活動報告

記入日：令和 5 年 5 月 26 日

作成者：本咲朋美

地域の課題解決のために行った活動を 1 つ選び、できるだけ具体的数値を挙げて報告してください。すべての項目に、一般の人に伝わりやすいようにご記入ください。

*この報告はあしや市民活動センターのホームページに掲載されます。

(登録を公開している団体のみ)

団体名	
Pilates E Pua	
事業名	日時 (期間), 場所
ピラティス	月：サンシャインワーフ 火：越木岩神社内 水木：サンシャインワーフ 金：午前：サンシャインワーフ 午後：越木岩神社
内容 (実績) *実施したことを具体的に	受益者数
個々の目的に合わせて自身でプログラムを自由に組み合わせられる。 リハビリ的なピラティスから姿勢矯正やダイエットや美容までいろんなトレーニングをしていく。 特に体を支える足を重点にバランスよく鍛えていく。	(40) 人
	参加者数
	(40) 人
成果 (社会へのインパクト) *どのような良い変化を社会にもたらしたかを具体的に	
気軽に参加していただけるので 1 人ではなかなか続けられないことも、仲間と運動することによってコミュニケーションも増える。またたくさんの人を交流することで新たな楽しさも増えて心身共に健康になっている。	
今後の展望 (どのように継続、発展するか)	
今後も引き続きより多くの方々にピラティスの良さを伝え実感して頂けるように宣伝していきたい。	