

## ヨガのアンケート結果について

(安芸津生涯学習センター主催講座)

生涯学習センター講座（6ヶ月）が終了しました。  
毎月1回の講座で、最終日にアンケートをとり、受講前と受講後の変化についてお聞きしました。  
多数の方が満足したと回答されました。

- 肩こりがあった日に受講したら痛みが取れた。
- 冷え性でしたが少し体温が上がったようです。
- 体調が良くなりました。
- 気持ちが楽になりました。
- 頭痛が改善しました。
- リラックスでき気持ちが軽くなった。
- 腰痛と体の歪みが少し軽くなりました。
- 自分の体と向き合える機会ができ、大切に扱おうと思った。

たくさんの方々から嬉しいお言葉をいただきました。  
次回も受講したいと回答した方がほとんどでした。

これからも皆さんの心と体を整える優しいヨガを探求して  
いきます。ありがとうございます。



### <お知らせ>

☆3月のマッキーはうす☆ (三津 ひだまりの家の横)

7日(木)、14:00~15:30(第1木曜日)

「マルマポイントセラピー」

「VIM体操」(体のバランスを整えましょう)

お時間合う方お越しください。

回覧

# 協力隊通信

## 2月号

安芸津町

発行：令和6年2/1 vol.40



浅田 眞紀子

asada makiko

活動テーマ  
健康促進

裏面あり

<お問い合わせ・ご相談>

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100

# 活動

- 人権センター（木谷）のヨガクラス毎月第1・第3木曜日：午前
- 安芸津生涯学習センター主催ヨガ講座（万葉ホール）：終了
- 同研修室304/ののか304（三津）のヨガ2クラス毎月第2・第4水曜日：午後
- みなみサロン（風早）
- 中の村サロン（三津）
- つばさ小町サロン（自立支援センターつばさ）（風早）
- キッチン花配食手伝い（三津）
- 自立支援センターつばさ「タッピングタッチ」「ストレッチ」指導
- 安芸津の縁を結びたい！ミーティング
- 市役所安芸津支所の方々「マルマポイントセラピー」指導
- マッキーはうす（三津）（ひだまりの家の横）

◎今月お会いした方（延187人）ありがとうございます！

