

## (公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2)

### 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

体育館施設の管理運営を行い、健康教室やスポーツ交流を通じて、市民の健康増進と生活習慣の向上を図ることを目的としています。

開催場所 一つ森コミュニティ体育館 トレーニングルーム

開催日時 6月14、21日(水)

7月12、26日(水)

8月 9、23日(水)

午前10時30分～11時30分

報告者：緑地課 公益企画担当 伊藤 あゆみ

(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

6月14日の様子 バレトンとは・・・フィットネス・バレエ・ヨガ・・・の要素を取り入れたものだそうです。初めは、足の指を動かすことから始まったのですが・・・なかなかこれがうまく動かない・・・でも継続して続けるとちゃんと動かせるようになります！

参加者 17名



6月21日の様子

参加者 13名



(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

バレトン7月12日の様子

参加者10名 今月は人数が少ないので会議室で行いました。

良い風が入ってきて気持ち良かったです。



(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

バレトン7月26日の様子

参加者13名 今日も～会議室で行いました。眺め最高ですが・・・今日のポイント※頑張るとこ  
～きつい～でも、終わるとなぜか達成感と大量の汗・・・(^へ;)



(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

8月9日の様子

参加者22名



(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

8月23日の様子 バレトン最終日

参加者14名



ウォーミングアップからクールダウンまで約1時間、途中水分補給しながら休憩なしのフィットネスでした。毎回、頑張るところが違うのと

バレエ・ヨガ・フィットネスの要素が入ったバレトンは、継続するときっとなにかしらの効果があると感じました。