

2024年活動報告

○自己紹介

名 前：辻本 哲也

着任日：2023年4月(2年目)

所 属：孺恋村役場 未来創造課

活 動：健康増進業務



○2年目の主な活動内容

健康増進プログラム

孺恋村の健康増進を目的とした運動プログラムを毎週開催中です。年齢層、性別、目的に応じて誰でも参加できるクラスを実施しています。

爽やかな音楽に合わせて格闘技系エクササイズや、バーベルとプレートを使用した筋力トレーニングを行うプログラムを行い、日々たくさんの参加者と一緒に運動を楽しんでいます。



フィットネスイベント

5月、9月、11月にフィットネスフェスタを開催

運動プログラムやワークショップ、フードコートなど大人から子どもまで楽しめるイベントに携わりました。



○今後について

2025年は協力隊として最終年度になります。

3年目はより情報発信を強化し、多くの方が運動プログラムを知っていただくことと「健康」に対して少しでも意識を向けてもらえるようにしていきたいです。定住に向けて新しいことにチャレンジをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。