

地域おこし協力隊 3年目

2025年度

# 活動報告

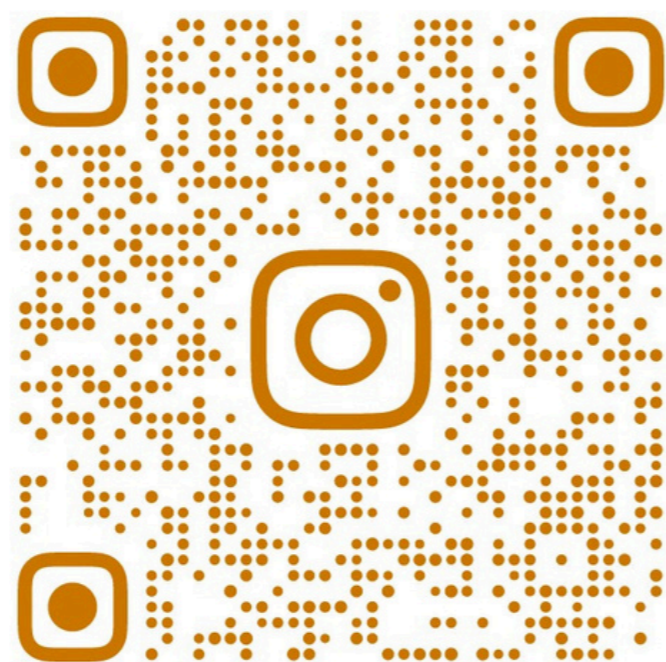


活動健康増進業務

所属 未来創造課

名前 辻本哲也

孺恋村健康増進  
Instagram



@TSUMAGOI\_2025

## 健康増進プログラム

任期中から現在まで孺恋村の皆様の健康増進を目的として、9種類の運動プログラムを実施しております。音楽に合わせて行うヨガ・ピラティスのクラスや、有酸素運動を中心としたクラス、さらに孺恋高校トレーニングセンターでは、目的や体力レベルに応じたトレーニングスクールを開催しております。



## フィットネスイベント

春季および夏季に、運動が初めての方から日頃より運動に親しんでいる方まで、年齢を問わず楽しめるフィットネスイベントを開催いたしました。フィットネスプログラムや各種トレーニング器具の体験をはじめ、体力測定、ピククルボールなど、子どもから大人まで幅広い世代の方にご参加いただきました。



## シニア向け教室

75歳から79歳までの年代を対象に、全12回の「健康塾」の講師を担当しました。加齢に伴う身体機能の低下予防や、日常生活動作の維持・向上を目指し、無理のない運動と健康に関する講話を中心に実施しました。また、シニア層の継続的な運動習慣の定着を図るため、週2回「トレーニングスクール シニア向けコース」を定期的

