

瀬戸まちの活動センター登録団体 活動紹介シート

(令和 2 年 8 月現在)

ふりがな	ばらんすぼーるでけんこうぶろじえくとせと		
団体名	バランスボールで健康プロジェクト瀬戸		
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスボールというツールを使って、楽しく、でもちょっとだけ息が上がる運動を参加者の皆さんと一緒にしています。 ・バランスボールはリハビリ発祥の運動であり、正しく使うことで膝や腰への負担を少なく、有酸素運動、全身運動ができます。 ・1つのボールで有酸素運動にとどまらず、体幹に加え、手足を動かすことで筋トレやストレッチ、脳トレまで行うことができます。 ・運動が苦手な方でも大丈夫。ボールに座る正しい姿勢から丁寧にお伝えしますので、初めての方も気軽に参加できます。 ・体に合ったバランスボールの大きさ等をホームページでもご紹介しています。 		
ふりがな	こいで あきこ	せと市民活動 連絡会	加入している
代表者氏名	小出 暁子		
活動分野	※関連項目に○(複数可)、中心的な活動◎		
	◎ 1: 保健・医療・福祉	11: 国際協力	
	2: 社会教育	12: 男女共同参画社会の推進	
	3: まちづくり	13: 子ども、青少年健全育成	
	4: 観光の振興	14: 情報化社会の発展	
	5: 農山漁村・中山間地域の振興	15: 科学技術の振興	
	6: 学術・文化・芸術・スポーツ	16: 経済活動の活性化	
	7: 環境保全	17: 職業能力の開発・雇用機会の拡充	
	8: 災害救援活動	18: 消費者の保護	
	9: 地域安全活動	19: NPOの援助	
10: 人権擁護・平和推進			
(活動開始) 設立年月日	平成 31年 4月	(NPO法人のみ) 法人取得年月日	
設立目的	<p>運動が苦手な方や、運動をしたいけれど、普段の生活で体を動かす機会が少ないという方が多いと思います。</p> <p>そのような方々と一緒に運動をすることで、皆さんの生活がより豊かになったり健康寿命を1日でも延ばすきっかけ作りをしたいという思いで活動を始めました。</p>		
総会	無	機関紙の発行	無
ホームページ	有 (https://www.facebook.com/setodebarabo/)		
活動日・時間	不定期(年に数回:土曜日 10:00~11:30)		
主な活動場所	市内 (アシスト・ケア宝ヶ丘:宝ヶ丘町97 サンハイツ大樹1階)		
会費	有 (1,000円 ボールのレンタル代・保険代が含まれています)		
会員数	男:__人 女:__人 計: 5 人 年齢層:(30)代 ~ (40)代		
その他	バランスボールの指導については一般社団法人体力メンテナンス協会認定のバランスボールインストラクターが担当しています。		