

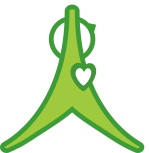
Awake Yoga

Japan Culture *Yoga* Association

**「ヨガでママ友をつくろう！」
マタニティ&産後ヨガと交流会**

Copyright 2013 Japan Culture *Yoga* Association all rights reserved.

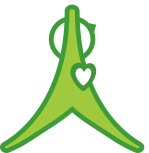
- **事業概要**
- **実施内容**
- **アンケート結果**
- **課題**
- **今後について**



Awake Yoga

Japan Culture Yoga Association

事業概要



- **コンセプト**

- 妊娠期、産後の母親に必要な”適度な運動”と”リラックス”を目的として、美しい身体を作ります
- 子育てという共通の話題をもとに交流会を行い、産後の孤独感を減らし、多くのママ友を作って、地域で子育てをしやすい環境を作り上げます

- **内容**

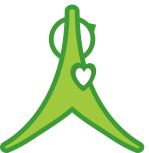
- ゆったりとした呼吸法と共に、妊娠期の運動不足解消の為、産後の骨盤を調整する為のヨガを行います
- ヨガ終了後に交流会を実施し、地域ママコミュニティを形成します



Awake Yoga

Japan Culture Yoga Association

実施内容



- **実施について**

- **広瀬公民館**

- H26年12月～27年2月(全9回)
- 10時～11時(ヨガ)
- 11時00分～11時45分(交流会)

- **柏原公民館**

- H26年10月～H26年12月(全9回)
- H27年1月～H27年2月(全8回)
- 14時～15時(ヨガ)
- 15時00分～15時45分(交流会)



- 10月～12月(第1期)

実施時期		実施場所	参加人数
H26年	10月	柏原公民館	3日4名、10日4名、 17日3名
	11月	柏原公民館	7日3名、14日2名、 21日2名
	12月	柏原公民館	5日2名、12日2名、 19日2名
	12月	広瀬公民館	5日11名、12日7 名、19日9名



- H27年1月～H27年2月

実施時期		実施場所	参加人数
H27年	1月	広瀬公民館	9日12名、16日10名、23日8名
	1月	柏原公民館	9日9名、16日9名、23日10名、30日7名
	2月	広瀬公民館	6日10名、13日10名、20日6名
	2月	柏原公民館	6日10名、13日7名、20日9名、27日10名

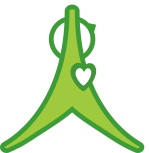


広瀬公民館では、3月29日に公民館敷地内でのBBQの実施が決定(公民館との共催事業として位置付け)

柏原公民館では、4月3日に奥富運動公園での花見が決定
5月又は6月にパパも交えてのBBQ実施を検討中

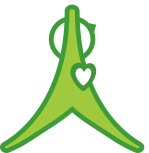
柏原公民館では、8名でのサークル活動実施を現在調整中です
(参加者10名の内、残りの2名は復職する為、未参加)





Awake Yoga

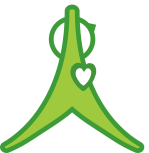
Japan Culture Yoga Association



Awake Yoga

Japan Culture Yoga Association

アンケート結果



ヨガを実施してみてもいかがでしたか？

とても良かった…44%

良かった…50%

普通…6%

良くなかった…0%

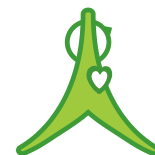
交流会を実施してみてもいかがでしたか？

とても良かった…25%

良かった…56%

普通…18%

良くなかった…0%



今後も続けていきたいですか？

続けたい…43%

どちらともいえない…43%

続けたくない…12%

妊娠中、産後で困っていることは？

気軽に寄れる施設があると良い

祖父母との子育ての意見の違い

産後サポートが分かり難い

市で実施してもらいたい講座はありますか？

保育付で体を動かせる講座など

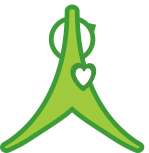
祖父母とも一緒に参加できる講座など



Awake Yoga

Japan Culture Yoga Association

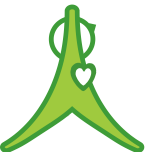
課題



広報さやまに頼らない宣伝方法の確立

コミュニティ形成後の活動の補助

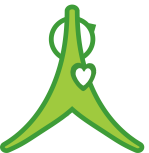
コミュニティ間の横の繋がり



Awake Yoga

Japan Culture Yoga Association

今後の展望



補助金に頼らない、参加費収入による自主運営での実施

**ママサポーターを増員し、2会場・3期実施予定
子供を預け合ってヨガをする回を検討中**

結成されたママサークルの補助

