

報道機関各位
お知らせ

令和元年(2019年)7月8日

御代田町 世代間交流に『ヨガ教室』を活用 ～町公民館事業、新たな取り組み ヨガでつながるコミュニケーション～



御代田町公民館では、お子さま連れからお年寄りまで全世代を対象としたヨガ教室を令和元年8月27日(火)午前10時からエコールみよたで開催します。

昨今、地方や田舎においても、三世代家族は珍しくなり、核家族が一般化しています。一世代のみで子育てする家庭が増え、更に都市部から地方へ移り住む家庭も多いことから、日中、独りで悩みや不安を抱えながら育児と向き合う母親の増加が懸念されています。

また、総務省からは、未婚率の増加や核家族化により2000年ごろから単独世帯が増え始め、特に65歳以上の単独世代の増加が顕著であるとの報告が示されています。合わせて、老々世帯や老々介護などの問題もあり人との付き合いや外出が減り、フレイルや機能低下を招く要因になりかねません。

子育て世代の母親が幼児を連れてリフレッシュできる場や、高齢者が健康維持を目的に運動できる場を提供することによって、さまざまな世代とのコミュニケーションが増え気持ちが充実し心身の健康につながる効果が期待されます。こうしたことから、町公民館では、世代間交流の新たな取り組みとして、幅広い世代を対象とし心身ともにリラックスできる「ヨガ教室」の開催を企画しました。当日は、カーペット敷の会場を用意し安全面に配慮、パーテーションを用いて授乳・おむつ替えスペースを確保するなどいたします。

◎ 地域のゆとり ヨガ教室～こどもが真ん中～

日時：令和元年8月27日(火)午前10時から11時(以降毎月3～4回ほど定期開催を予定)

会場：エコールみよた 大会議室

対象：全世代を対象(生後2か月以降のお子さまに限り、一緒に参加することができます)

申込：7月6日(土)～実施日前日まで 定員は20名程度で定員に達し次第、募集を締め切ります。

参加費：800円/人(小学生以下は無料)

【お問い合わせ先】

御代田町教育委員会 生涯学習係 担当：黒岩 聡志

電話：0267-32-2770 FAX：0267-32-8923