



地域健康プランナー  
森田 雅史

令和3年度 活動報告





# 自己紹介

氣

大阪府  
茨木市

夫婦で移住

熊本好き

合氣道



東京  
神奈川  
鹿児島  
山口  
熊本市





# 氣

## 活動内容①

地域支援

自主的に健康づくり活動をしている地区へ巡回し運動指導をする



しゅふ道

社会人や親子向けの暮らしの中に合気道を取り入れることを目的とした講座

シニア道

70、80代を中心としたシニア向け講座  
キクロス、泗水公民館で実施





## 活動内容②

氣

ウォーキング

- ・健康推進課業務（限府、七城、旭志で実施）



出前講座

- ・幼稚園、保育園、中学校、会社など

その他

- ・ランチ講座、zoom講座、公民館講座  
ICT活用講座、ヘルスマイト研修など



地域おこし協力隊





# 活動実績

氣

## 講座数



## 合計



## 延人数



地域おこし協力隊



# 氣

## 任期後①

協力隊任期後は起業

■ 起業に至った理由

- ① 合気道の精神を広める
- ② 健康推進課
- ③ 参加者
- ④ 菊池市
- ⑤ 奥さん





# 氣

## 任期後②

- ①現在実施している講座をそのまま月謝制に移行
- ②健康推進課より委託契約
- ③公民館講座（七城と泗水）
- ④ヘルスツーリズム（商工観光課と連携）
- ⑤域学連携



一緒に楽しく、健康になりませんか？

シアラ道では、頑張って鍛えることよりも、「頑張るのをやめる」(全身の筋肉をゆるめる)ことで、健康になると考えています。そのために、合気道の正しい姿勢や体の使い方を取り入れ、リラックスすることを大切にしています。運動を何十年もしていない方、杖をついている方、正座ができない方など、さまざまな受講生がいらっしゃいますが、みんなで笑いながら楽しく運動できる健康教室です。

- 健康教室の主な内容
1. D ストレッチ(約30分)
  2. D 合気道の正しい姿勢講座(約10分)
  3. D 脳トレ・体操(約30分)
  4. D リラックス呼吸法(約10分)

	日時	場所	料金
健康教室	月曜日 13:00~14:45	キダロス(伊豆市健康センター)	3,000円/月
ウォーキング	火曜日 10:00~11:30	精川河野公園	1,500円(20名以上)
健康教室	水曜日 10:00~11:45	旭志公民館	3,000円/月
健康教室	水曜日 9:30~11:15	キダロス(伊豆)	3,000円/月
健康教室	水曜日 13:30~15:15	キダロス(伊豆)	3,000円/月
出張教室	ご相談ください		5,000円/回



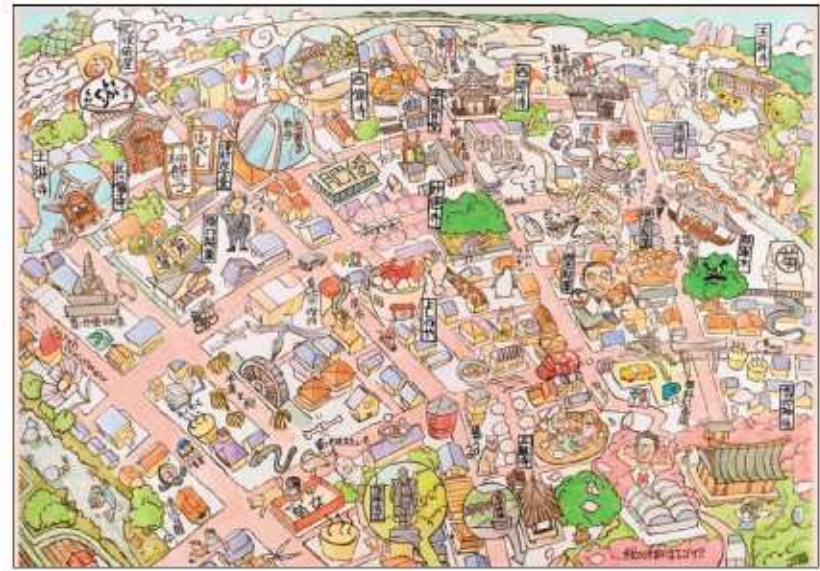




氣

# 任期後③

## ⑥町おこし関連(チラシデザインやHP制作など)



地域おこし協力隊





氣

**3年間お世話になりました。  
ありがとうございました。**

地域おこし協力隊