

体を動かしてリフレッシュ！

子育てにやさしいまちづくり推進事業 「Karate フィットネス」開催

要約すると

- 子育て中のママやリフレッシュしたい女性を対象に Karate フィットネスを開催しました
- 護身術も学べ、スイーツのプレゼントもあり、笑顔溢れるイベントとなりました

本市では、中心市街地の店舗や施設等と連携し、子育て中の母親やリフレッシュしたい女性をターゲットに、街なかの魅力を感じてもらい、子育てによるストレス発散やリフレッシュ、趣味やスキル向上等の機会を設け、子育てにやさしいまちづくりを推進しております。今回は、11月2日（土）に「Karate フィットネス」を開催しました。

当日は雨天のため、会場を青木中央公園から小杉苑に変更。空手元日本代表で世界ランキング2位の実力を誇る多田野彩香さんを講師に招き、フィットネスに空手の動きを取り入れることで、これまで空手の経験がない人でも気軽に体を動かすことができました。また、いざという時に活用することができる護身術もレクチャー。参加者同士で実践することで、楽しく学ぶことができました。

今回のイベントに参加しやすいよう、無料の託児サービスとともに、「Lieben rosa」のスイーツをプレゼント。参加者からは、「楽しく汗をかけた」、「こどもを見ててもらいながら参加できたので、楽しめた」、「とても楽しく、リフレッシュできた」といった感想が聞かれ、大満足のイベントとなりました。

今後も本事業を通して、中心市街地やエリア内の施設、店舗等の魅力を発信していきます。

今年度、第2回目のイベントを来年3月頃に企画中です。改めてご案内しますので、皆様のご参加をお待ちしております！

