

# No. 7

## 30分さんぽ



田辺幸美さん(ジムトレーナー)



目的	コロナ禍でスポーツジムや屋内プールが休館になり、運動したくてもできない、する方法がわからないという方に対して体を動かす楽しさを伝え、外に出るきっかけをつくる
内容	ベテランのジムトレーナーが、一人ひとりに合わせて運動量を調整し専門的にアドバイス！ 30分で効果的なストレッチやウォーキングを行うことで、心身ともにリフレッシュできるプログラムでした♪
開催場所・日時	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 都島中央公園 10/20(水) 9:00、9:40、10:20、15:00、15:40、16:20</li> <li style="padding-left: 100px;">10/27(水) 9:00、9:40、10:20</li> <li style="padding-left: 100px;">12/5(日) 9:00、9:40、10:20、15:00、15:40、16:20</li> <li>● 蒲生公園 10/27(水) 15:00、15:40、16:20 <span style="float: right;">*各30分</span></li> </ul>
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普段使わない筋肉を使える</li> <li>・ インストラクターが付いているので安心</li> <li>・ 少人数で丁度いい</li> <li>・ 身体が良くない人もこういう運動ならできる</li> <li>・ 外に出るきっかけになる</li> <li>・ 歩き方をとても分かりやすく教えて下さって感激した</li> </ul>
このプログラムの魅力ポイント!	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テレワーク中の30代の女性が2枠続きで参加され、幅広い世代の需要がみられた</li> <li>・ 都島中央公園と蒲生公園で開催したプログラムの、すべての回に参加いただいた方もおられた</li> </ul>
プレーヤーからのコメント	ジムに入会しなくても気軽に公園で運動できればと思い、パークファンに参加しました。公園を使用する方法がわからなかったため、知識や方法を得られてよかったです。また、パークファン事務局を介して地域や公園事務所と繋いでもらえたことで、地域や公園について色々と知ることができて楽しかったです♪