住民創発プロジェクト
活動報告

２０１４．１０．０４．

オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

心と身体の健康：介護やロコモティブシンドロームの予防
・メタボ予防・ストレス解消・心身リフレッシュ

たまプラーザ　×　スポーツ

多様なコミュニティ：現役世代、子育て世代、
・アクティブシニアなど多様な層を対象に

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

- 筋トレ講座
  - 共催：美しが丘Diamonds
- ゆっくり筋トレ・
  ゆったりストレッチ
- TAMA YOGA

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

めざせ細マッチョ！

筋トレ講座

◆共催：美しが丘Diamonds

・対象：30代～50代男性
・開催期間：5月～7月

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

事前説明会

5月6日（火・祝）

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

Before

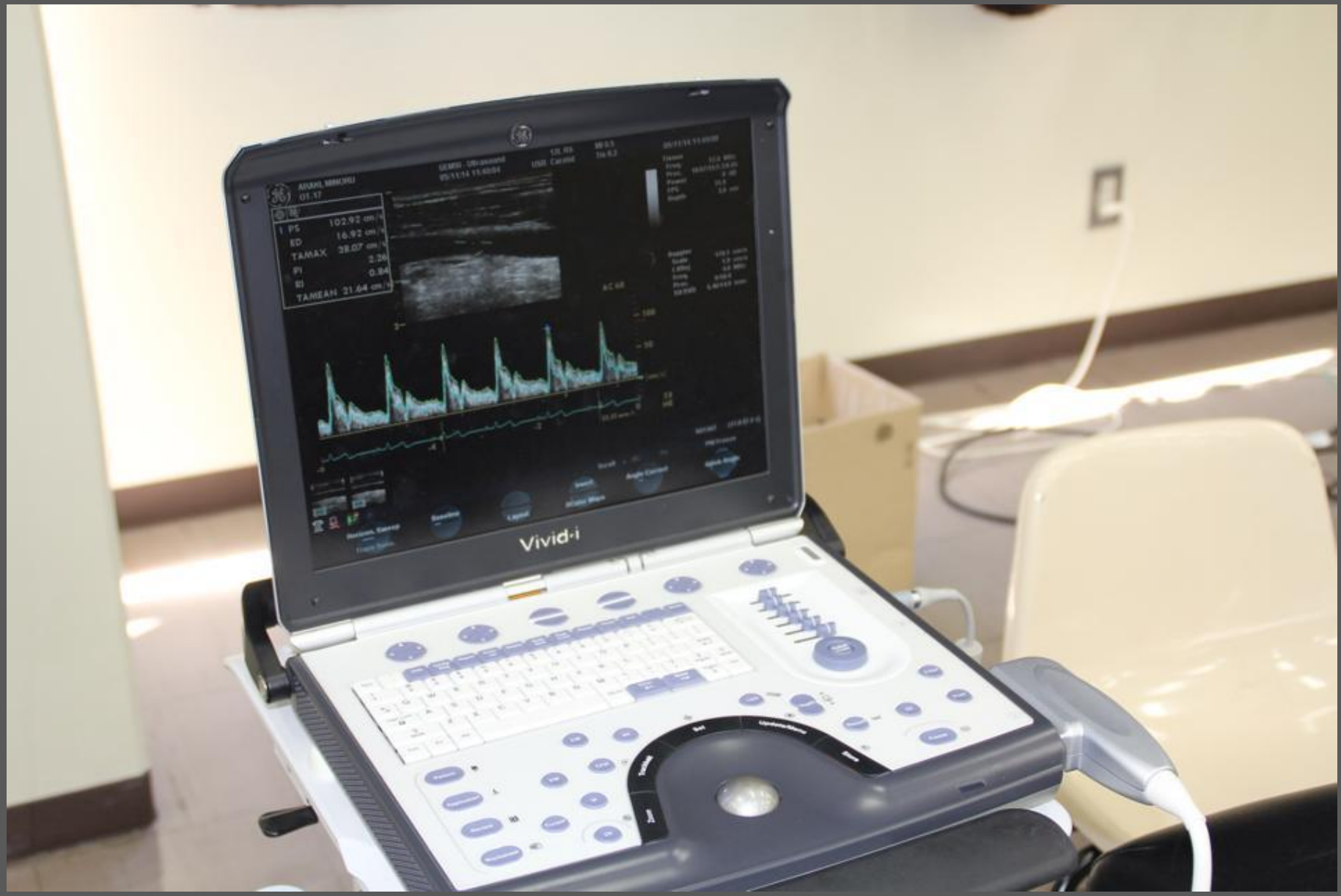
講座開始前の計測

5月10日（土）・11日（日）

＠国学院大学

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり



©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

いよいよスタート！

筋トレ講座

5月～7月の火曜日19:30～約1時間半

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

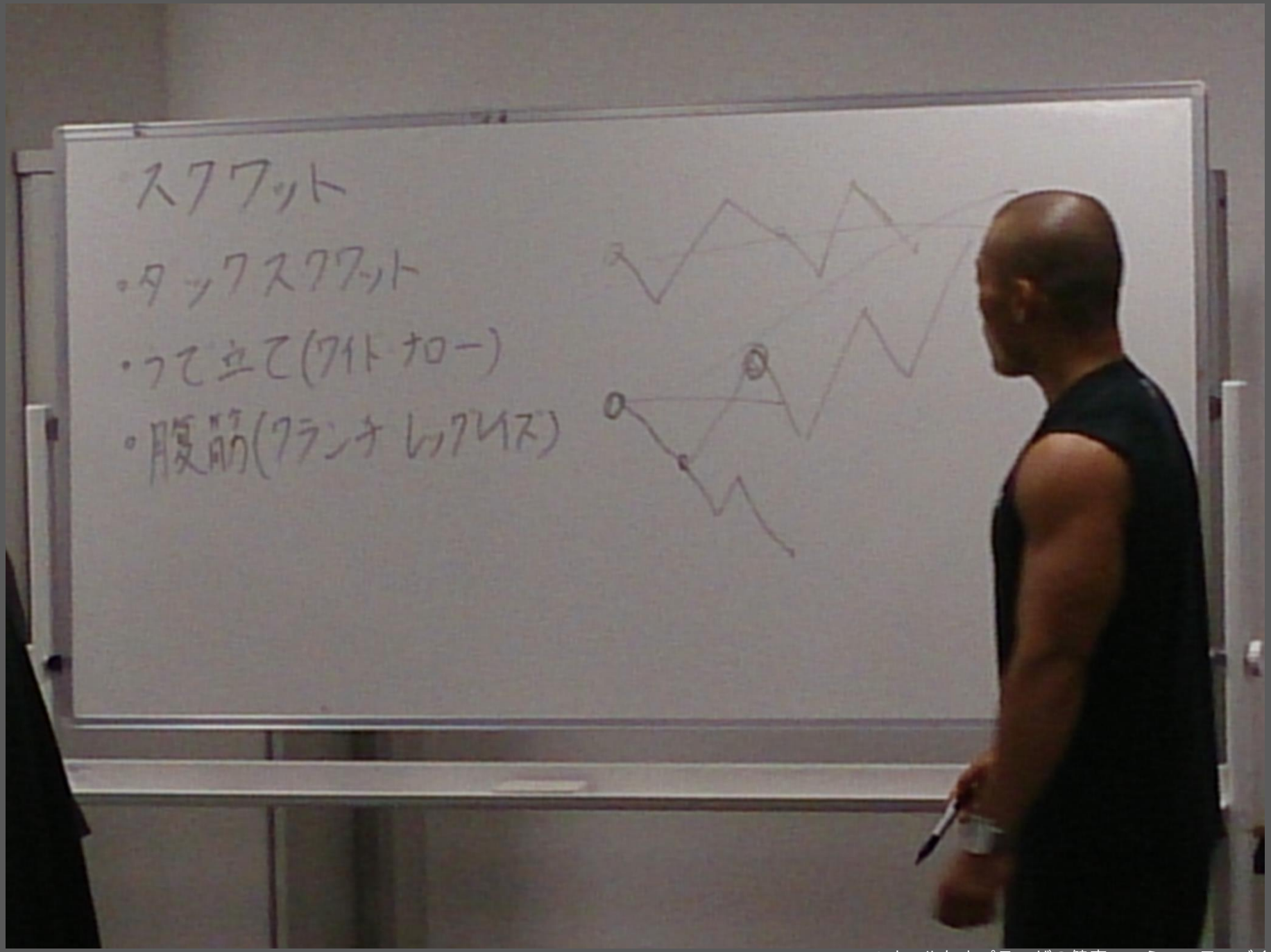
©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり



©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

おつかれさま～！
筋トレ後に軽く一杯・・・

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

After

講座開始後の計測

8月3日（日）＠国学院大学

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

「最初は嫁さんに言われて申し込みましたが、久しぶりに体を動かす心地良さに、
結局は皆勤で参加することが出来ました。
見た目も数値も変化がみられて良かったです。」

「平日の夜に身体を動かすことができて非常に有意義でした。
仕事の都合で参加できないことも多かったのが残念です。」

「3回しか出られませんでしたが、体を動かす良い機会になりました。
ありがとうございました。」

「後半　隔週になった際に、自主トレが十分に行えず動かす機会が減ってしまったので、ずっと毎週のペースで企画してもらえたらと思いました。
休む際の連絡をメールで行えるようにしてもらえると楽だと思いました。
今回の参加で、いかに運動することが体にとって良い事かを実感する事が出来ました。本当にありがとうございました。」

せっかく集まった仲間。今後、企画を検討予定。

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

初心者の方にも
丁寧でやさしい！
介護予防にも。

ゆっくり筋トレ・
ゆったりストレッチ

毎週月曜日の午後、継続的に開催中！

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

次世代郊外まちづくり
住民創発プロジェクト

オールたまプラーザの健康づくり

ゆっくり筋トレ・ゆったりストレッチ

腰痛　肩こり　冷え
関節痛　体力の衰え　便秘
むくみ
気にはなるけど・・・
どうにかしたい！

ご一緒に
少しづつ自分の体と向き合うところから始めましょう！

第1月曜日	場所	たまプラーザ地域ケアプラザ
	時間	15:15～16:45
第2・第3月曜日	場所	美しが丘地域ケアプラザ
	時間	14:00～15:30
第4月曜日	場所	美しが丘中学校多目的教室
	時間	13:00～14:30

参加費:各回￥150

リピート参加者多数！今後もずっと継続予定です。

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

お子様連れOK！

TAMA YOGA

～週末青空＆サンセットヨガ～

・開催期間：5月～10月　毎月開催

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

朝日が
気持ちいい～！

青空ヨガ

5月25日（日）
＠たまプラーザ テラス
フェスティバルコート

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

6月と7月は、残念ながら雨天の為中止となりました・・・

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

夕日と星空に
うっとり！

サンセットヨガ

◆打ち上げ企画一部共催：たまロコ

8月31日（日）・9月14日（日）
＠東急百貨店 たまプラーザ店3F
ガーデンプラーザ

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

◆サンセットヨガ後に打ち上げ企画も開催　共催：たまロコ

気持ちよかったね～！
子供達も一緒にご飯・・・

東急百貨店５Ｆレストランにて

写真はイメージです。

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

「まるでリゾートに来ているみたいだった！」

「サンセットヨガ終わるころには星も見えてきれいだった～」

「日頃の疲れが癒された！」

「ヨガは初めてだったけど、風も心地よくて、やみつきになりそう！」

「子供も遊ばせていられるから、気軽に参加できてうれしい」

支援期間・支援金は終了しますが、10月も開催決定！
今後は参加者の参加費用でなんとか継続していく予定です！
（冬場はお休み　或いは室内）

★10月13日（月・祝）
１０：３０～

@東急百貨店 たまプラーザ店
３Ｆ　ガーデンプラーザ

参加費:500円

※お申込みはPeatix
オンラインチケット
又は、
ご協力店舗にて

TAMA YOGA　（たまプラーザ週末青空ヨガ）

たまプラーザ 週末青空ヨガ

詳細

たまプラーザの青空の下、東急百貨店たまプラーザ店３Ｆガーデンプラーザの
素敵な芝生広場で一緒にヨガをしませんか？
お子様連れでもＯＫ！　ヨガ未経験の方も、お気軽にご参加ください！
※ヨガのレッスンは、大人の方向けの内容です。

2014/10/13 (月)
10:30 - **0:00** JST

会場　東急百貨店たまプラーザ店３Ｆ ガーデンプラーザ

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

◆TAMA YOGA告知・チケット販売にご協力いただいている、たまプラの皆さま

Stars Smiley 株式会社 Smiley House（キッズチア・ママヨガ教室）

カフェ　ウテロ（ママの為のコミュニティカフェ）

3丁目カフェ（コミュニティカフェ・音楽ライブ）

ママ’sセレクト@たまプラーザ（講座内での告知・チケット取扱い）

◆チラシ掲出・配架での告知ご協力を、たまプラの他のお店や施設にもご協力いただきました。
ありがとうございました。

Cachette（オーガニックカフェ）／Lampara （美容院）／保育園　／ケアプラザ／自治体掲示板など

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり

ご支援・ご協力、本当に、
ありがとうございました！

©オールたまプラーザの健康・コミュニティづくり