

就労継続支援 A 型事業所における利用者の知識・能力向上に係る実施状況報告書

事業所名	就労継続支援A型事業所つむぎ	事業所番号	2317301998
住 所	愛知県名古屋市北区八代町二丁目115番地2	管理者名	能村 彰
電話番号	052-908-918	対象年度	令和6年度

利用者の知識・能力向上に係る実施概要

<活動内容> ・ 場所：就労継続支援A型事業所つむぎ 多目的室 ・ 日時：令和7年3月27日 13:00～14:00 ・ 参加者：3名＋管理者1名 ・ 実施概要 ヨガによる自己メンテナンス体験講習を行った。 講師 Hammock 中野 友子様	<活動の様子> ヨガ講習の様子 
<目的> 不意に起こるめまいや頭痛などでの欠席が多い事が課題であり、その改善にヨガによる運動・休養は有効である。今回はヨガ認知度向上と効果を体感していただくため体験講習を行った。	
<成果> 参加者より下記の肯定的な声があった一方、参加率が低かったのが今後の課題である。 ・ かなりリラックスできた。 ・ 翌日、腰痛の調子が若干良かった。 ・ 足や背中が筋肉痛になり運動不足を実感した。	

連携先の企業や事業所等の意見または評価

「体が固い」「運動が苦手」という理由でハードルが高いと感じ不参加となった方がいらっしゃった。ヨガが老若男女気楽に取り組めるものという認識をひろめ参加率向上できる嬉しい。

連携先企業（担当者）	Hammock 中野 友子様
------------	----------------

利用者からの意見・評価

- ・ 普段いかに体を動かしていなく筋肉が固まっているか認識できた。
- ・ かなりリラックスできた。不眠があるが今晚はよく眠れそう。