

# チャレンジウィーク 2024

## 5.25 Sat. in MARUTASU

日常的なスポーツの習慣化に向けたきっかけづくりやスポーツによる健康づくりを目的としたイベント「チャレンジウィーク2024」。

会場の一つとなるマルタスでは、様々な種類の運動を体験していただけます！

小さいお子様からご高齢の方までマルタスに足を運んでいただき、みんなで楽しく気軽に身体を動かしかけてください！

※全てのイベント参加無料  
※事前予約のイベントで、当日空きがあれば当日参加可能です

主催 丸亀市スポーツ推進課 協賛 BOATRACEまるがめ 共催 丸亀市市民交流活動センターマルタス

### チャレンジウィーク in マルタス 椅子ヨガ



講師 木村圭子

## 椅子ヨガ

9:30-10:30

定員 20名 講師 木村圭子 参加方法 当日受付

椅子ヨガは体が硬い人、自由に動かせない箇所がある人でも無理なく行えるヨガです。ポーズを気持ち良く行うことで深い呼吸がちゃんとできたり、自分の内面も見つめる余裕ができます。ぜひ一緒に「椅子ヨガ」楽しみませんか？

## 心も体も元気になれる『笑いヨガ』

9:30-10:30

定員 15名 講師 間まなみ 参加方法 事前予約

笑いヨガは、誰にでも簡単にできる笑いの健康体操です。笑いながらストレッチ、筋トレができる上に、心もリフレッシュできます。



### チャレンジウィーク in マルタス 心も体も元気になれる『笑いヨガ』



講師 間まなみ

## チャレンジウィーク 少林寺拳法体験

① 9:30-10:30 ② 10:45-11:45

定員 各回30名 講師 丸亀武道館少林寺拳法教室 参加方法 事前予約

音楽を使ったリズム体操やミットを使ったパンチ&キックでストレスを解消し、ボディバランス（体幹）を整えます。小さなお子様からご年配の方まで、無理なく楽しめるメニューでお待ちしています。

※お身体を動かすイベントのため、健康面に不安のある方は、講師にご相談ください

### チャレンジウィーク in マルタス チャレンジウィーク 少林寺拳法体験



丸亀武道館少林寺拳法教室



## 自身で押せるツボ押し&体操

① 9:30-10:30 ② 10:45-11:45

定員 各回20名 講師 あしあと寺子屋 参加方法 当日受付

東洋医学の良さを知ってほしい...。そんな気持ちで、このイベントを各地で開催しています。ご自身で実際にツボを押していくことで体感し、血流を良くしていきます。その後、体操を行うことで効果を高めていく1時間のイベントです。お気軽に参加ください！

### チャレンジウィーク in マルタス 自身で押せるツボ押し&体操



講師 あしあと寺子屋

### チャレンジウィーク in マルタス ゆるリズム体操



講師 木村圭子

## ゆるリズム体操

10:45-11:45

定員 20名 講師 木村圭子 参加方法 当日受付 持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル

寝たまま身体をゆらゆらと揺らすことで、全身がゆるみ、体全体のバランスを整える体操です。ゆるリズム体操は自分で行える「自己整体」運動療法です。一緒にゆるリズム体操を楽しみませんか？

## 心も体も整える『ゆるいヨガ』

10:45-11:45

定員 15名 講師 間まなみ 参加方法 事前予約 持ち物 ヨガマット（先着で貸出あり）

ゆるいヨガは、ゆっくりと呼吸を整え、いろいろなポーズを楽しんで進めていきます。



### チャレンジウィーク in マルタス 心も体も整える『ゆるいヨガ』



講師 間まなみ

### チャレンジウィーク in マルタス ミュージック&ボディーセルフケアプログラム



講師 合同会社ビューアーナ

## ミュージック&ボディーセルフケアプログラム

14:00-15:00

定員 30名 講師 合同会社ビューアーナ 参加方法 事前予約

プロの音楽療法士と整体師による「独自のプログラム」です。楽しく歌ったり合奏したり、音楽に合わせたストレッチや呼吸法、姿勢などの指導を行います。体を動かすことが苦手な方、脳を活性化したい方、楽しく音楽に合わせて健康になりたい方など。音楽を通じて楽しく毎日送り健康になりたい方ならどなたでも参加できます。



## 初めての人のための優しいヨガクラス

14:00-15:00

定員 9名 講師 Wellness Yoga 参加方法 事前予約 持ち物 ヨガマット（先着で貸出あり）

ヨガ初めての人・やってみたくて思っていた人集まれ！このクラスでは、優しいポーズと呼吸で自分の身体と向き合ってみます。オンラインでヨガが手軽にできる時代ですが、地域の方たちと同じ空間で呼吸を合わせる心地良さを体感してみませんか？皆さんと一緒にリラックスしましょう！



### チャレンジウィーク in マルタス 初めての人のための優しいヨガクラス



講師 Wellness Yoga

## お家で簡単『体感ボディメイク』

① 14:00-15:00 ② 15:15-16:15

定員 各回5名 講師 ONE GROOVE 参加方法 事前予約 持ち物 ヨガマット（先着で貸出あり）

体幹トレーニングは、体の土台となる筋力をつけるトレーニングのため、基礎体力の向上と疲れにくい体づくりをめざしたトレーニングに適しています。また、内臓を支える大腰筋を鍛えるので、内臓の働きをよくなり、消化不良や食欲不振などの改善が期待されます。体幹トレーニングで基礎体力をアップし、内臓を活性化させ、ポッコリお腹からベタンコお腹をめざしましょう。

### チャレンジウィーク in マルタス お家で簡単『体感ボディメイク』



講師 ONE GROOVE

