

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	ベスナ・ワークス
住 所	四国中央市川之江町1806-2
電話番号	0896-22-4188

事業所番号	3811300650
管理者名	和田 真樹
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 ベスナ・ワークス
実施日 令和7年3月 21日（金）10：00～
概要 YOGA研修 呼吸と姿勢
利用者数 19人

<目的>

- ・ 普段あまり運動をしていなかったり、毎日のデスクワークで肩凝りや身体が硬かったりする人が多いのでヨガで新陳代謝を促し体調管理・改善に繋がれば仕事の効率も良くなる。

<成果>

- ・ 思うようにポーズが出来ない利用者さんもいるなかでしたが皆さん熱心に取り組んでいました。途中、かなり難しい動きや腹筋に力が入っている時などは顔を紅潮させている利用者さんもあり、新陳代謝が促されているのがはっきり見て取れました。

<活動の様子>



連携先の企業や事業所等の意見または評価

- ・ 季節の変わり目ということもあり今日学んだヨガを是非ともこれからの生活に取り入れて体調管理、改善に取り組んでもらえればと思います。

連携先企業（担当者）

YOGA STUDIO MAJORA 代表 石村 慶

利用者からの意見・評価

- ・ ヨガのレッスンを受けてとてもリラックスできました。緊張がほぐれ、穏やかな気持ちになりました。
- ・ 身体を動かすのが面白かったです。体は借り物で、メンテナンスが必要なのがわかりました。
- ・ 体がかなりほぐせて、呼吸もしっかり出来たので良かった。猫背の治し方も分かったので毎日実践したいです。