

## 三重ダーマヨガ道会の取組

平成22年度の取組

(健康づくり一般)

- ・ 多気町にて伊勢市、志摩市、南條市の各市町を招き、鈴鹿医療科学大学・佐々木教授のもと、地域の健康増進のためのヨガを実施

(メンタルヘルス対策)

- ・ 富士電機健康保健センターにおいてメンタルヘルスヨガを実施

(介護予防対策)

- ・ 富州原介護支援センター主催の認知症予防のヨガを実施

(その他)

- ・ 富州原市民センターにおいて、新型インフルエンザ予防のためのヨガを実施

平成23年度の取組と評価

(健康づくり一般)

- ・ 紀北町ふるさと海岸にて砂風呂を常設として実施

(生活習慣病予防)

- ・ フリーペーパー「クーン」にて、日常ヨガ実践を連載中。今年度も引き続き生活習慣病予防のヨガを掲載予定

(メンタルヘルス対策)

- ・ 三重県教育委員会主催「メンタルヘルス講演」実施予定

(介護予防対策)

- ・ 昨年度に引き続き、富州原介護支援センターにて認知症予防のヨガを実施