

地ケ算  
4

多世代でヨガを楽しもう！

実施日

令和5（2023）年10月23日（月）  
14:00～15:00

場所

川崎市多摩スポーツセンター

地ケ算メンバー

網掛けは中心メンバー

あゆみ  
YELL

×

川崎市  
多摩スポーツ  
センター

×

ヒューマン  
ライフケア

×

多摩  
区役所

地ケ算の経緯

きっかけは令和5年度報告会（9月）

＼ 困りごと・改善したかったこと ／

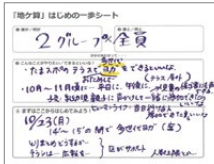
利用者さんの外出機会が  
少ない  
(ヒューマンライフケア)

×

＼ Team SUGEの資源 ／

ヨガのインストラクター  
(あゆみYELL)

多摩スポーツセンターの  
活動スペース  
(多摩スポーツセンター)



みんなで考えた  
「地ケ算」はじめの一歩シート

目的・目指したいこと

小さい子どもの親子と  
外出できる元気なシニアの  
交流の場の創出

簡単なヨガを通じて  
同じ空間で時間を過ごす



当日の実施内容

- ・ あゆみ YELL 楠部さんによるヨガ
- ・ 幼児・親子、ヒューマンライフケアの利用者さんが参加

連携のポイント

- ・ 多摩スポーツセンターが場所を提供
- ・ 南菅こども文化センター（乳幼児親子・児童保護者）やヒューマンライフケアを通じて、参加者を募った

参加者の声

親子

こどももお年寄りの方と触れ合う機会がなかなか無いので良かった

シニア

こどもと触れ合うことがないので懐かしい気持ちになった

シニア

ヨガは初めての体験。1日1回は体を動かして体操をしたい

親子

菅南部のエリアでは親子向けのイベントがないので、近場で参加できてよかった



小さな子と一緒にいるだけで自然と笑顔が咲きました



乳幼児を抱くママもシニアも、同じポーズでストレッチ