

## 2016 つどい in きたみ 結果報告

### 1 事業名 2016 つどい in きたみ

### 2 実行委員

- (1) 鹿又 百合子 実行委員長  
平成 27 年度北見市女性国内研修参加者 企画・立案
- (2) 景川 恵子 実行委員  
平成 27 年度北見市女性国内研修参加者 企画・立案
- (3) 友澤 恵理 実行委員  
平成 27 年度北見市女性国内研修参加者 企画・立案
- (4) 倉本 ひと恵 実行委員  
一般公募（鹿又実行委員長より紹介） 企画・立案
- (5) 橋本 稔 実行委員  
昨年度一般公募（井田実行委員より紹介）実施補助
- (6) 井田 佳子 実行委員  
平成 26 年度北見市女性国内研修参加者 実施補助
- (7) 黒坂 はるな 実行委員  
平成 26 年度北見市女性国内研修参加者 実施補助
- (8) 坂下 加代子 実行委員  
平成 26 年度北見市女性国内研修参加者 実施補助
- (9) 幸村 智子 実行委員  
平成 26 年度北見市女性国内研修参加者 実施補助

### 3 日時 平成 28 年 11 月 23 日（水・祝）10 時～12 時

### 4 場所 北見市民会館 小ホール

### 5 内容

- (1) プロトレーナー直伝！きれいな姿勢の作り方！  
講師：大森達也 氏（Loco Solare チーフトレーナー）  
理学療法士の大森氏により、きたみんと体操を実施するなど体の動かし方やストレッチの仕方を、実演を交えながら講演いただいた。
- (2) 笑って元気！笑いヨガ！あなたが笑えば福みちる！  
講師：うえだみゆき 氏（笑いヨガティーチャー）  
笑いヨガの実演及び指導を行った。