



みなさん  
楽しんでます



健康体操

また、地域のイベントで、子ども対象のキッズバイクレース&体験会を開催するなどし、地域社会との交流・活性化を図っています。

受託指導先としては、八尾市総合体育館（大阪府）、八尾市南木の本防災公園体育館（大阪府）、山城総合運動公園（京都府）、伏見港運動公園（京都府）、奈良県香芝市のサークルでも活動中です。

門真市内では、弁天池公園でノルディックウォーキング教室、総合体育館でヨガ・健康体操教室や、ろっ骨エクササイズKAKI L A S カキラを開催しています。

現在、どのような活動をされていますか

「NPO法人ボディ・アライアンス」は、地域の方を対象とするフィットネス教室、地域とのふれあいイベントなどに積極的に参加しています。

活動の中で大切にされていることはありますか

これはとても大変なことなのですが、出会った人の健康をずっとサポートすることです。

「一生自分の足で歩く」健康を保つために、病院ばかりに頼るのではなく、運動をしたり、新しいコミュニティで話したり笑ったり…。

子どもから大人まで地域社会全体が、心と身体を笑顔で過ごせるようサポートしていきたいです。



地域のふれあいイベントにも出店しています。



キッズバイクレース&体験会の様子。

「団体の応援・支援・協力」スタッフ  
「イベントサポート」スタッフ  
(いずれも賛助会員の登録が必要です)  
手伝ってくださるスタッフ募集中!



「健康になるために何かに参加したい」「地域の方たちと活動したい」「地域イベントのお手伝いをしたい」とお考えの地域の皆さま、イベントへの参加、ボランティアでの参加など関わり方どのような形でも構いません。当団体の活動推進に応援・支援・協力をしていただけませんか。くわしくは<http://body-alliance.com/>をご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】<http://body-alliance.com/contact/> (事務局)  
☎072-812-2881 (事務局)

団体紹介

NPO法人 ボディ・アライアンス



(写真上) ノルディックウォーキング ボールを持ち、フォームに気をつけながら歩くことにより、とてもよい運動になります。  
(写真右) 休憩の間のお話もとても楽しい。



活動を始めた時期と  
きっかけを教えてください



回答してくださった  
理事長の西村智美さん

スポーツインストラクターとして個人で15年間活動後、2011年1月にNPO法人として認証されました。もともと、中学生の頃テニス部の部長をしていて、そこでストレッチの重要性を感じたことが、健康やフィットネスに関心を寄せるきっかけでした。そして好奇心旺盛なところがあり、いろいろな知識を吸収したり、また、その時々で出会った方々の悩みを聞いたり勉強しているうちに、一緒に問題を解決しようとする仲間の輪が広がっていき、今に至ります。

「全ての人が自らの健康や生きがいに関心を持ち、健康的なライフスタイルや生きがいをつくること」を目指し、地域社会への貢献を目指しています。