

# 国重要文化財での「ヨガ体験」と「健康に繋がる歩き方」が学べるイベントを2月22日（土）無料開催

アスト株式会社

© 2025.02.17 14:00



美容・健康    ライフスタイル    スポーツ・アウトドア

## 女性の健康と権利を伝える「ホワイトリボン運動」の一環

家庭紙卸商社 アスト株式会社（大阪市中央区博労町）の社会貢献活動「家庭紙から生まれる支援の輪プロジェクト」は、女性の健康と権利の大切さを伝えるホワイトリボン運動の一環として、運動初心者でも取り組みやすく、自身の健康を見つめ直すきっかけに、「ヨガ」と「健康に繋がる歩き方」を体験できる参加費無料のイベントを大阪市中央公会堂で開催します。



2024年6月1日 大阪市中央公会堂で開催「ホワイトリボンヨガ」の様子

### ■ 運動不足に感じている人が多い現状

スポーツ庁の調査データによると、20歳以上の社会人における週1日以上運動実施率は、令和5年11月時点で52.0%。運動不足は自覚しているけれど、現状は会社と自宅の往復ばかり、またダイエットを始めるきっかけがほしい、1人では続かない、なかなか運動を始めるきっかけがないという方がいます。



### ■ なぜ運動を始めるきっかけにヨガやウォーキングレッスンを取り入れるのか

ヨガは運動初心者でも取り組みやすいため、自身の健康を見つめ直すきっかけにしたいと、2023年6月から「ホワイトリボンヨガ」イベントを大阪と東京で定期的開催しています。今回で7回目の開催となりますが、回を重ねる毎に募集開始直後から満席、抽選になっています。また今回は初めての試みとして、健康に繋がるウォーキングレッスンも合わせて開催します。ウォーキングと聞くと、モデルの方の歩き方をイメージされる方も多岐にわたるかもしれませんが、今回は、日常生活の「歩く」という行動に注目し、正しい姿勢、そして正しい歩き方を学ぶことで、身体にも良く、健康的なダイエットにも繋がるということを知っていただけたら嬉しいです、また参加者同士のコミュニティづくりの場としてもお役に立てればと思っています。



### ■ 私たちが独自のイベントを参加費無料で開催している理由

当社の家庭紙購買層の8割は女性です。以前は災害が発生した際、被災地の母子に寄り添うため、国際協力NGOジョイセフを通じて紙おむつの支援活動を行ってきました。しかし、災害が発生したときだけではなく、通年で女性支援に繋がる活動に取り組みたいと考え、当社の社会貢献活動として「家庭紙から生まれる支援の輪プロジェクト」を立ち上げました。今回開催する「ホワイトリボンヨガ」など独自のイベント開催は、参加者の健康づくりやコミュニティづくりはもちろんですが、国際協力NGOジョイセフが発足した、女性の健康と権利の大切さを伝える『ホワイトリボン運動』を知ることを通して、世界では1分に1人の女性が、妊娠や出産、子宮頸がん等で命を落としている現状に関心をもってもらうこと、また私たち一人ひとりが日常の中で支援できることを一人でも多くの方に知ってもらいたいという想いがあります。そのため、イベントの中で10分から15分程度のミニ講話を組み込み、単に楽しいだけのイベントで終わらず、参加者に「ホワイトリボン運動」を知っていただくための時間を設けています。

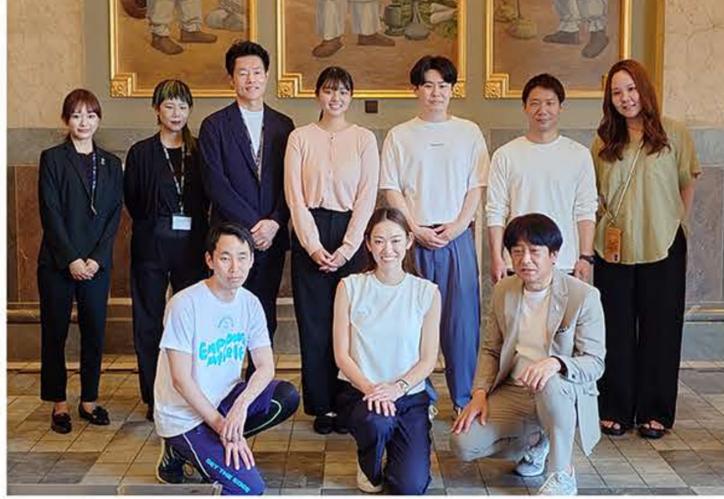


2024年6月1日開催「ホワイトリボンヨガ」参加者の皆様と一緒に記念写真撮影

### ■ 支援の輪が広がることで「誰も取り残されない」未来を私たちは目指していきます

「ホワイトリボン」は、乳がんの早期発見と治療を促進するための啓発キャンペーン「ピンクリボン」などと違い認知度が高くありません。まずは「知ること」が支援の第一歩だと考えています。イベント参加者には「知り」「学び」「自身と向き合う」時間を過ごしてほしい。また今後はさらに企業仲間を増やし、「誰も取り残されない」支援の輪を共に広げていきたいと考えています。

大変お忙しいかとは存じますが、この件につきましてご取材いただき、世の中に様々な形の支援活動があることを知っていただけましたら幸いです。何卒よろしくお願いたします。



2024年6月1日開催時の協力企業であるクオレ株式会社（化粧品卸売業、吹田市）スタッフとアスト株式会社「家庭紙から生まれる支援の輪プロジェクト」スタッフ

### ■ 当日のイベントスケジュール

【日時】2025年2月22日（土）10：00～12：00（受付：9：40～）

【場所】大阪市中央公会堂 特別室（大阪市北区中之島1-1-27 3階）

【参加費】無料

#### 〈タイムスケジュール〉

9：40 受付開始

10：00 イベント開始

講話：①ホワイトリボンについて ②子宮頸がんについて ③支援の輪について

10：15 ヨガレッスン（45分）

11：00 マット移動

11：05 ウォーキングレッスン（45分）

11：50 集合写真

12：00 お土産配布 解散

### ■ イベントに関するお問合せ先

↓ Instagramホワイトリボンヨガの予約サイトへお問合せください。



### ■ アストInstagram（CSRアカウント）



### ■ アスト株式会社 公式HP

