

一、项目名称

老年体育健身公益活动

二、项目简介

在南京市江宁区开展老年瑜伽健身活动，重点开展老年瑜伽普及性练习，利用自己的教练队伍，再招募一部分志愿者为教练，租赁靠近社区、交通方便的文化馆、体育馆、会议中心等大型场所为活动场地，开展普及性老年健身体育学习、练习，60岁以上老年人自愿报名参加，不收取任何费用。

三、项目周期

2022年11月18日至2023年4月18日

四、项目执行单位

壹境瑜伽有限公司

五、项目预算

425000元

六、项目关联方

无

七、项目团队

居家养老保障项目办、壹境瑜伽有限公司

八、项目结项报告

居家养老服务进社区公益活动于2022年11月18日至2023年4月18日，在南京市江宁区园满举办。活动期间共有数家企业和机

构积极参与，数百名爱心人士、专家学者、老党员、退休老同志作为志愿者参加了活动。本公益项目，围绕老年健身体育、适合老年人的瑜伽练习、老年健康知识普及、文化娱乐、健康服务几条主线展开。

针对初期老年人认为自己不适合练习瑜伽的问题，我们让专家和老年瑜伽艺术团的教练，对老年人进行科普宣传和演示，讲解老年瑜伽的健身理念，使老年人主动、自愿参与。最终，活动圆满结束，此次活动主要主要达成了以下目标：宣传、项目科普和受益老年人现身说法相结合；团队专业和口碑双过硬，专业性和亲和力相结合；在项目实施过程中老年人的体质进行跟踪监测，严格把关，科学推进，使得当地老年人能真正从活动中获益。

九、项目实施照片等资料





