

家庭教育セミナー

「ココロとカラダを笑顔にするヨガ」



<日時・場所>

令和3年12月2日（木）10：00～11：30 常滑市体育館

<講師>

伊藤 利栄子さん（ヨガインストラクター）

<参加者>

43人（小中学生の子どもを持つ保護者の皆さん）

<事業内容>

・小中学生の子どもさんを持つ保護者さん向けに、ヨガ講座を行いました。骨盤や姿勢に意識を向けながら自宅でも簡単にできるようなポーズや日常生活に取り入れられるものを学びました。

<主な参加者の声>

・ゆっくりとした時間が過ごせました。分かりやすいヨガで、テンポよく、色々なポーズがとれて楽しかったです。先生の穏やかな声がとても心地よく、青空の下でヨガしているようでした。ありがとうございました。

<講座を終えて>

・先生のやさしく丁寧なご指導で、受講者の皆さんも、心と体もほぐれて笑顔になって、気持ちよさそうでした。家でも少しずつ続けてやっていただき、ストレス解消に役立っていただけたらと思います。