

家庭教育学級幼児期講座

心と身体を整える Yoga レッスン



<日時・場所>

令和5年11月29日（水） 常滑市体育館 サブアリーナ

<講師>

安田 ゆかさん （YOGA studio OHANA 主宰）

<参加者>

23人 （対象 常滑市内の幼児を持つ保護者、家庭教育に関心のある方）

<事業内容>

・毎日頑張ってカチコチになってしまっている身体をリフレッシュさせませんか？ヨガの深い呼吸とゆったりとした動きは、身体の詰まりを心地よく解消します。ヨガで心と身体を整え、美しさを育ていきましょう。

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

- ・とてもリフレッシュできました。普段意識していない体の部分をよく意識して動かすことが出来ました。
- ・子育て中はなかなか自分のこういった時間を持つてませんが、今日はとても素敵な時間をありがとうございました。
- ・体のほぐれ、呼吸法、しっかりリラックスすることが出来て、とても身体が軽くなりました。日常生活の中で少しずつ時間を見つけ、取り入れていきます。
- ・普段育児や家事に追われて自分の時間を取れない中、とても良い時間でした。顔のむくみに効くマッサージが手軽にできてとても良かったです。