

家庭教育セミナー

「ストレッチでリンパの流れをよくしよう！」



<日時・場所>

令和4年10月13日（木）10：00～11：30 常滑市体育館

<講師>

三井 さやかさん（LA ストレッチインストラクター）

<参加者>

38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、タオルを使ったストレッチ講座を行いました。短時間のストレッチで柔軟性が向上し、体温を上昇させリンパの流れを促す効率のよい運動で、自宅でも簡単にできるような、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>

- ・足の先から全身がよく伸びて気持ちがいだけでなく、リンパの流れがよくなるのがとても良かったです。先生のお人柄や声もステキでした。
- ・血流が流れるのが実感できました。先生の心地よい声で、最後は寝落ちしてしまう程でした。

<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、代謝アップとともに、ストレス解消に役立てていただけたらと思います。