

家庭教育学級幼児期講座

体をリフレッシュ リラックス ストレッチ講座



<日時・場所>

令和7年12月4日(木) 青海公民館 講義室

<講師>

久松 直子 さん (ピラティス&ヨガインストラクター)

<参加者>

【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】

12名(欠席6名)

<事業内容>

- 姿勢改善に役立つ体幹やストレッチをする

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

- 久しぶりに身体を動かせて、とても気持ちよかったです。姿勢もよくなり、呼吸が深くなりました。
- ヨガをやったことがなかったので、今回機会を頂けてとてもよかったです。また、講座をしてほしいです。
- 気軽にできてとてもリラックスすることが出来ました。家でもやってみようと思います。