

## 令和7年度 家庭教育セミナー

「呼吸が変われば全てが変わる～ピラティス効果でココロとカラダのバランスを整えよう～」



### <日時・場所>

令和7年12月2日(火)10:00～11:30 青海公民館・講義室

### <講師>

井戸健太さん(セライブ&スマイル オーナー)

NANAMI さん(ピラティスインストラクター)

### <参加者>

37人(欠席 11名)

常滑市内小中学生の保護者または家庭教育に関する方

### <内容>

日常の疲れを癒し、毎日笑顔で健康に過ごせるカラダつくり。良い姿勢をよい呼吸を習得すれば、カラダがもっと楽になります。初めての方でもわかりやすく学べる内容でピラティス効果を実感して、リフレッシュする。

### <主な参加者の声>アンケートより

\*呼吸が浅いと指摘されたことがあり、受講しました。自分でも取り入れてできそうな運動を教えてもらいこれからやっていこうと思いました。

\*呼吸について、姿勢についてわかりやすくお話を頂きとても勉強になりました。ピラティスの実践もわかりやすくとても良かったです。体がほぐれました。

\*ピラティスをした後に立つたら前に比べてぐらつかなくなり、効果に驚きました。呼吸が体に大きく関係していることを知られたので今後、日常でも意識していきたいです。