



子育て タイム

～ママのこころと体をリフレッシュ～

①6/23(木)、②6/30(木)、③7/6(水) 3回連続講座

地域のおんなが集い・学び・交流する

若林市民センター

●お問い合わせ

TEL **022-282-4541**

■受付時間 9:00～21:00

●休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

指定管理者(仙台市教育委員会指定)

公益財団法人仙台ひと・まち交流財団



たまには、こどもと離れて自分の時間を持ちましょう！(託児付講座 若林児童館・若林区家庭健康課連携事業)

毎日、子育てに追われて、自分の心身のケアは後回しになってしまいがちです。そんなママたちが子どもと離れて、思い切り体を動かしたり、子育ての悩みや疑問を話し合ったりして楽しい時間をすごしました。毎日がんばっているママたちはリフレッシュできたようです(受講生8人)



①、② バランスコーディネーションでからだをリフレッシュしよう！

先生の指導で運動を開始すると「さっきは届かなかったところまで体が伸びた」「左右の歪みが少なくなった」など、ママたちはうれしい驚きでした。緩やかな動きでも「夜はぐっすり眠れた」「次の日に筋肉痛がでた。」など変化があった様子を話しながら、楽しく体を動かしました。

バランスコーディネーションって？

簡単な関節ほぐし・ストレッチ・筋カトレーニングや骨盤周辺を動かす運動です

講師：インストラクター

金森千穂 さん



③ こころをリフレッシュしよう！

カフェ形式でテーブルを囲みながら、あらかじめ寄せられた日頃の疑問と質問の回答や、ママたちの心の健康についての話を聞きました。またママたちの情報交換も活発に行われました。栄養士さんから、ペットボトル飲料に入っている砂糖の量や、夏は子供用カップのストローから菌が増える危険性があるなどの情報に、ママたちは驚きが沢山あったようです。

講師：若林区家庭健康課

保健師：片柳さん、栄養士：佐藤さん



そのころ託児室では…
子どもたちはおもちゃで遊んだり、絵本を読んだりして、託児ボランティアさんと楽しく過ごしました。



☆スッキリ、リフレッシュです♪

☆こころもからだもリフレッシュできました。

☆初めて託児を利用したので心配でしたが、ゆっくり講座を受けることができました。

☆子どもを安心して預けることもでき、すごく楽しめました。他のママさんたちも同じことで悩んでいることがわかって安心しました。今日からまた育児がんばります。

☆情報が多く、とっても楽しく学びながら受講することができました。

☆子どもを気にせず過ごすことができる時間はとても貴重で、ためになりました。

☆子育ての色々な情報が聞けて、とってもよいきっかけになりました。

☆日頃の生活を見直すいい機会になりました。

アンケート
のご紹介