

令和2年度実施 講座レポート

子育て支援講座 ママ☆ピヨひろば



ようこそ堤町 坂を登って学びあい

三本松市民センター

●お問い合わせ

TEL **022-274-3955**

■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

子育て中の親子が気軽に参加できる市民センターの講座を通して、外出の機会を増やし、参加者同士の交流を深め、子育てを楽しむ環境づくりのために「ママ☆ピヨひろば」を開催しました。

10/20 (火)
10:00~11:00

①ママとベビーの親子ヨガ

講師：ヨーガ講師 佐藤 千恵子氏

令和2年3月に予定していた親子ヨガは、コロナウィルス感染症対策のため、中止となっていました。今年度の開催を望む声に後押しされて、コロナウィルス感染症対策をして開催しました。8組の応募で7組の方の参加がありました。ヨガの呼吸法とともに、お子さんも大人も口呼吸にならないように心掛けるなどのアドバイスをいただきました。



3/4 (木)
10:00~11:00

②ママとベビーのバレエでエクササイズ

講師：バレトン講師 みつそのえり氏

6組の親子が参加してバレトンに挑戦しました。

バレトンは未経験の方が多く、思ったより動きの早いエクササイズで、小一時間ながら、気持ちの良い汗をかくことができました。最後は車座になってお話の時間もでき、コロナ禍の中の貴重な憩いと交流の場となりました。



～受講者の感想～

【親子ヨガ】 「ぜひまた、親子ヨガ参加したいです。」「子連れで参加できるのがとてもありがたいです」「なかなか体を動かす機会がなかったので、スッキリして気持ち良かったです。」「とてもリフレッシュになりました。また参加したいです」「託児付きヨガがあったら、少しでも自分の時間がとれて嬉しいです。」

【バレエでエクササイズ】 「体を動かして気分転換になりました。バレトン初めて知りました。また機会があればやりたいです。」「久しぶりに体を動かして楽しかったです。」「今回のバレトンのような、赤ちゃんと体を動かすテーマがあれば、とてもうれしいです!」「体が暖かくなり、たのしかったです。またおねがいします。」