

平成 30 年度 (公財) 仙台ひと・まち交流財団

仙台市田子市民センター、仙台市田子児童館、子育て支援クラブ たまご 連携事業

市民企画講座「子育てPARC (パルク)」

託児付講座

～みんなニコニコ・ママにここにこ♪～



ママたちの交流会の様子

託児付講座

～みんなニコニコ・ママにここにこ♪～

第 1 回 「リフレッシュ・ヨガ」

日時 9月13日(木) 10:00～11:30

会場 仙台市田子市民センター 第一会議室

講師 全米ヨガアライアンス (RYT200) 認定インストラクター

佐藤 ゆみ 氏



いつも頑張っている子育て中のママたちのためにヨガの講座を開催しました。普段使われていない筋肉を動かし背筋を伸ばして、骨盤矯正によりポーズやリラックス効果のある呼吸方法などを学びました。初心者にも解かりやすく、リフレッシュ出来た時間でした。

その後、子育て支援クラブ たまご さんが用意した茶やお菓子をいただきながら、受講生同士の交流会を図り自己紹介や本日の「リフレッシュ・ヨガ」の講座の感想や子育てについての情報交換を行いました。

アンケートより

- ・普段、運動不足で体がガチガチだったので、心も体もリラックスできました。
- ・久しぶりで自分の身体に向き合えました。とても楽しかったです。
- ・初めて参加しましたが、とてもリラックスできて良かった。
- ・先生のお話も分かりやすく丁寧に教えて頂き良かった。また機会があれば参加したい。

他