

令和6年度 熊取ゆうゆう大学 教養楽部

## 「ざっくばらんに！親育ちサロン～親子ヨガ～」 講座報告

### ○講座目的

親学習講座は、子育て中の方が、子育てについて自身の経験や不安に思っていることを出し合い、気軽に子育てについて語り合う場を設けるとともに、講座を通してつながりをつくることを目的に、平成16年度から毎年実施しています。

### ○開催日時

令和6年10月30日（水）10：00～12：00

### ○受講者

大人4名・子ども5名

### ○講師

親子ヨガ：福本 未来氏（全米ヨガライアンス RYT200・ムーンサイクルヨガ認定講師）

親育ちサロン：棚村 千鶴氏（大阪府主催 親学習リーダー養成講座修了者）  
（協力 親学習グループ“パール・メール”）

### ○場所

かむかむプラザ 文化創造室B ほか

### ○講座概要

前半の親子ヨガでは、子どもと一緒にヨガを通じて体を動かし、スッキリ!!

後半の親育ちサロン（おしゃべりタイム）では、子どもの年齢が近い親同士、実際にあった出来事をお互いに相談し合ったり、アドバイスし合ったりと、ざっくばらんにお話ししていました。

### 「親育ちサロン」とは…

大阪府主催の親学習リーダー養成講座等を修了したリーダーと子育て中の方が、子育てについて、お友達とおしゃべりするようなカフェ感覚で話し合う講座です。

一時保育がありますので、ゆっくりお話できます。

