

家族ふれ愛講座実施報告書

講座名：令和7年度 第3回 家族ふれ愛講座

日時：9月21日(日) 10時00分～11時40分

参加者 7家族 大人 8人 子供 9人

テーマ：親子ヨガでリラックス

講師：根木 圭子さん（ヨガサークルプラヴァー）

場所：かむかむプラザ 文化創造室 B

内容

- ・開講挨拶
- ・ヨガの歴史とヨガについての説明
- ・準備体操
- ・呼吸法で体をほぐす
- ・動物のポーズ（牛＆猫）
- ・親子で、開脚・立ち・バランスのポーズ
- ・リラクゼーション
- ・閉講挨拶

講座の様子

親子で仲良く基本ポーズなどをして、身体をほぐしました。親子で向き合ってするバランスポーズは、なかなか難しく協力しあってポーズを決めていました。最後のリラクゼーションでは、ゆっくりと時間が過ぎていくようで、皆さん心身共にリラックスされていました。アンケートでは「とても気持ち良く体が伸びて、親子で楽しみながら出来ました」などのお声をいただきました。



↑最初に呼吸法で身体をほぐしました。



↑バランスポーズをとりました。



←親子でふれあいながら、ヨガを体験できました。