

令和4年11月18日

保護者各位

岐阜市立加納幼稚園
PTA会長 神山 大
園長 広瀬 みゆき
会員研修委員一同

おひさま通信

第2回おひさま学級が開催されました。講演内容や出席された方の感想をご紹介します。

テーマ	「ピラティス入門編 気になる姿勢と動き方のポイント」 (講師 Pilates sou 代表 浅野ゆか先生)
場所	加納幼稚園 遊戯室
日時	令和4年11月8日(火) 午前9:30~11:00
出席者	18名



【 今後の予定 】

第3回 1月25日(水)
「ペアレントトレーニング」

子ども若者総合支援センター「エールぎふ」より先生をお招きします。
詳細は後日案内を配布します。

出席者の感想

- ・体が軽くなって筋肉が使われた感覚がありました。
- ・とても気持ち良く、レッスン後体が軽くなり頭痛が軽減しました。
- ・運動不足が気になっていたので集中して運動に打ち込める時間がありがたかったです。
- ・自分の体を見つめながら、体を動かすことができとてもスッキリしました。
- ・腰痛があり姿勢も気になっていましたが、正しい位置を教えてもらって体がとても気持ちよくなりました。
- ・やさしい先生で質問に丁寧に答えてくれて説明も分かりやすかったです。
- ・今回のことを覚えて日常でも取り入れたいです。
- ・他のお母さん達とおしゃべりする機会があって、良かったです。
- ・子連れの参加にも温かく迎え入れてくれて嬉しかったです。
- ・ピラティスに興味を持ったので先生のクラスにも参加してみたいと思いました。

多数のご参加ありがとうございました。次回もよろしくお願ひします。