

母親委員会だより

78号 平成28年3月 南城中ブロック母親委員会

担当 出川小学校



講座：骨盤矯正ヨガ

講師：稲川 聡子先生

日時：1月29日(金)AM10:00～AM11:00

場所：出川小学校 多目的教室

ヨガは老若男女問わずに始められ、疲労回復・血流促進・肩こりや腰痛予防などの効果があります。そして、呼吸法を習得したり瞑想することで心身ともにリラックスすることができます。

第4回目の講座は、ヨガインストラクター稲川 聡子先生をお迎えし、「骨盤矯正ヨガ」を実施しました。先生の元気なかけ声の中、初心者の方もヨガに親しみながら全身をほぐし、おしりの筋肉を鍛えて正しい姿勢を意識することで歪みを整えていく体操を教えて頂きました。



講座の最後に稲川先生よりアドバイスを頂きました。

「運動はしたいけれどなかなか時間がとれなくて」「長続きしなくて」…という方は、寝る前に腹式呼吸をしたり、歯磨きや台所に立った時につまさき立ちをするなど、無理なく生活の中にストレッチを取り入れることが続けるコツだそうです。

冷たい雨が降る寒い一日でしたが、1時間の講座を終えて体が温まり、「体が軽く感じる」「気持ちがすっきりした」「肩こりが楽になった」とのうれしい声が聞こえました。

普段使わない筋肉を動かすことによって、いかに自分の体が動いていないかを知るよい機会となりました。ほんのひとときでも自分自身と静かに向き合う時間を持つことを心がけて、心身健康に過ごしていきたいですね。

(20名の方にご参加頂きました。ありがとうございました。)