平成 30 年度　南城中ブロック

母親委員会だより　87 号

平成３０年１２月発行　北城小学校

日　時　：　平成３０年１１月１日（木）　９時～１０時３０分

場　所　：　北城小学校　体育館

講　師　：　榎本　加代子　先生

講　座　：　「シナプソロジー＆ひめトレ」

今回の研修会は

★脳活性化プログラム「シナプソロジー」★

「２つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」
といった普段なれない動きで脳を適度に混乱させ
笑顔で楽しく脳の機能をアップ！

★骨盤底筋群をしなやかに鍛える「ひめトレ」★

ひめトレポールを使用して
姿勢改善！尿モレ、肩こり、腰痛予防！
の２本立てで開催しました。

～参加者の方の声～

・大笑いしながら楽しみながらゲーム感覚で
　脳を活性化することができました。
・身体のことを考えるよいきっかけとなりました。
・数分間の簡単な動きと呼吸だけで自然と姿勢が
　正しくなっていたことに驚きました。
・骨盤底筋に悩みをもつママはきっと沢山いると
　思うのでもっと普及されるといいと思いました。
・交流のないお母さま方ともスムーズに仲良くなれました。　などなど

講師の榎本先生のとてもパワフルな楽しい講座で脳を活性化させ、
姿勢もよくなり、笑いに包まれた楽しい時間を過ごすことができました。