



しろくまだより

認定こども園 小松谷保育園 発行

よがのほうこ



6月22日に小松谷保育園・ありんこ広場での共同開催『ヨガ教室』の感想を参加された方にお聞きしました。

3人の男の子を育てているお母さん

ヨガの経験は初めてでした。ずっと子育てしてて、なんにもしてこなかったんで身体がほぐれて気持ちよかったです。子どもを預けて参加できる保育園の場所が良かったです。夫や親に預けてまでって思ってた。次回は小学生の息子と一緒にぜひ参加したい。いろんな方とお話しできてよかった～。心も身体もリラックスできました。

自分の身体が硬いと思っている保育園の先生

めっちゃ気持ちよかった～。じっくり汗かいたんひさしぶりあんな。でも次の日に身体のアチコチが筋肉痛で、自分の身体を見つめ直す良いきっかけになりました、身体の重心のおき方とか。竹内先生のトーク面白かった～。子どもたちにも伝えていきたいので、次回は子どもたち（年長さん）に教えてるところ見たいな。

0歳児の育児真っ最中のお母さん

個人的に竹内先生（ヨガの先生）の教室があるなら定期的に通おうかなって思ってしまうくらいよかったです。ありがとうございました。



家族4人で参加していたお母さん


近いところでヨガができてよかった。ユーチューブで見てやった事があるけど、実際にインストラクターの人に教えてもらって全然違った。もっとのんびりなイメージがあったのですが、結構ハードで普段の体の動かし具合が全然できていないと実感!! 次の日筋肉痛になりました。小学3年生の息子も「楽しかった!!」と楽しそうに参加していました。楽しく参加できました。ありがとうございました。

足の筋が全然伸びないのがわかった保育園のベテラン先生

もう一回やってほしい～。ポールを使ってヨガするやつ家でもやってんねん。寝転んで両足を上げて足の裏を天井に向けるの難しかった～。手を大きく振って歩いた方が良いねんて。

ヨガ教室またしましょうね



 たくさんのご参加いただきありがとうございました。今後も保護者の方が楽しめる・子育てのリフレッシュになるような活動を継続していきたいと思っています。何か楽しそうな企画があれば教えてくださいね。