

平成 29 年 11 月 吉日

保護者の皆さまへ

三軒茶屋小学校 PTA
会 長 志賀 政信
TTC 委 員 会
委員長 黒澤 明子

平成 29 年度 第 2 回 TTC (ティータイムカレッジ) 開催報告 『親子で一緒にヨガ体操！』

暖かい日があったり、寒い日があったりしながら、もうすぐ冬を迎えますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

さて、10月21日(土)午前10時より、ヨガインストラクターの MIKI 先生をお招きして『親子で一緒にヨガ体操！』を開催いたしました。

当日は、台風接近で悪天候にもかかわらず、世田谷区教育委員会の村田先生、秋間副校長先生をはじめ、親子 28 人 (うち子ども 14 人) の方々にご参加いただきました。

講師の MIKI 先生による、子どもでも楽しくできるヨガをはじめ、親子でコミュニケーションをとりながらできるポーズなど、とても充実した時間を過ごすことができました。

当日の様子

MIKI 先生



「英雄」のポーズで呼吸を整えリラックス！



ヨガを通じて、自然に楽しくコミュニケーションがとれました。



「猫」のポーズの後に皆が笑顔になりました。



MIKI 先生から、ヨガは無理してポーズをとるのではなく、自分のペースでゆっくり体を動かす方がよいとの話もあり、最後まで親子で一緒に楽しみながらできたのではないかと思います。

～アンケート（結果）～

※アンケート回答数 18 名

- ☆親子でヨガをする機会がないので、とてもよかったです。
- ☆とても気持ちよく楽しかったです。自宅でもできそうな事は、実践してみようと思います。
- ☆呼吸法など、普段ではできない事ができてリラックスできました。
- ☆体がほぐれて温くなるのを感じました。体が伸びて気持ちがよかったです。
- ☆久しぶりにヨガができて気持ちがよかったです。子供も大人も楽しんでできたと思います。
- ☆先生の進め方がやりやすかったです。
- その他多数の感想をいただきました。

TTC『親子で一緒にヨガ体操！』に参加いただき、本当にありがとうございました。

次回【第3回 TTC (ティータイムカレッジ) のご案内】

日時：12月2日(土) 午前10時～11時30分 場所：小学校多目的室(予定)

美容師の中村聖一郎さんを講師にお招きして、

【セルフヘアアレンジ 親子で内面外面からビューティに！】を開催いたします。

詳細につきましては、別途お知らせいたします。

皆さまの多数のご参加をお待ちしております。