

【メール配信】

第一回家庭教育学級セミナーのご報告

7月1日(木)「ウォーキング講座」を開催いたしました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。今回参加できなかった方も、講師の先生から夏休みのイベントのお知らせを頂きましたのでぜひご覧ください。

◇当日の様子↓↓↓

KプロHP URL

◇7/20のイベントのお知らせはこちら↓↓↓

http://dukeswalk.net/sp_event/20190720_aoyama

◇忘れ物のお知らせ

お子様のおもちゃ(赤のミニカー)の忘れ物がありました。お心当たりのある方はPTA室にお越しいただくか、お近くの家庭教育学級委員にお声がけ下さい。

【HP】

7月1日(月)第1回家庭教育学級セミナー「ウォーキング講座」を、デューク更家公認ウォーキングスタイリスト最高位マエストロ 小野寺MARIKO先生をお迎えして開催いたしました。



姿勢や歩き方は後天的なもので親子で似てくること、骨盤や背骨を正すことは健康、体形、子供の成長や知能、そして顔のつくりにも表れること、猫背を治す肩甲骨のいつでもできるエクササイズなどを教えて頂いた後、あの有名な動きを取り入れたウォーキングを実践しました。



皆様が颯爽と歩いてくる姿に、その場の空気が変わることを実感できた瞬間でした。特別な運動の時間がとれなくても、日常の姿勢と歩き方を変えることで、健康になれ、顔も、空気も、人生も変わるという、先生のテンポのよい楽しいお話に引き込まれ、あっという間の2時間となりました。ヒールのある靴での歩き方、カバンの持ち方などのコツも教えて頂き、子供たちへの声掛けの仕方など質問にもお答えいただきました。

当日は皆さんから沢山の感想が寄せられました、ご参加頂いた皆様ありがとうございました。

☆参加者アンケート結果☆ (回答数 47)

- ・小野寺先生のお話しがとても楽しく、わかりやすく、発見がたくさんありました。子供と一緒にウォーキングを始めてみようと思っていたので、とても良いキッカケになりました。
- ・自分でも簡単に姿勢を正したり、美しく歩けるようになって、とても嬉しいです。家でも毎日やりたいです。即効性があるって本当にびっくりしました。
- ・講師の先生の指導が面白すぎました。ウォーキングが与える効果が自分だけでなく大きな(広い)ところまで関わってくるのが知れて、とても勉強になりました。
- ・教室に入った時から先生のオーラがすごいなと感じましたが、姿勢や歩き方が違うからだとすぐにわかりました。どのお話もうなずける、納得できるもので、目から鱗でした。もっと若いときに学べていたらなと思ったので、息子や娘には今のうちから身につけてほしいなと思います。

以上、ご報告でした。

次回家庭教育学級セミナーも楽しみに。