

家庭教育学級

あじさい



令和8年9月10日

札幌市立北小学校
父母と先生の会

家庭教育学級 あじさい

背骨コンディショニング講座を終えて

9月9日(水)、7名の保護者が出席して講師の斉藤絵里先生による背骨コンディショニング講座を開催致しました。

《参加者の感想》

- 腰痛持ちだったので、興味があり、参加しました。ストレッチのコツやポイントを分かりやすく教えて頂き、いつでもどこでも出来るストレッチも私には助かりました。とても良かったです。
- 自分の体のゆがみ、痛い所や気持ちのいい所がわかり、終わった後は体が温まり、軽くなった気がします。自分で出来る、ストレッチも教えてもらえたので、やってみたいと思いました。
- 難しいことがなかったので、基本的なことは続けたいと思います。自分一人ではなかなか踏み込まないのでありがたかったです。
- 自分のゆがみを知るところから始まり、ゆっくり体をほぐしていく過程がとても心地よく感じました。

次回は10月21日(水)家庭料理、11月27日(金)簡単性教育の講座を予定しています。

【あじさいでは、参加していただける方(学級生)を随時募集しています。】

どの講座からの参加でも大歓迎です。

気軽にお問合せください。

担当 日下(6-1、3-1)、中村(6-2、3-2)

