

令和3年度 仙台管内社会教育拠点施設（公民館等）訪問

名取市 増田西公民館 「芽ぶきっず親子タイム」

骨盤調整専門サロン・スクール
floraison 代表 村上寛子 先生です。

膝の皿の向き
で、体の向いてい
る方が分かりま
す。

目をつぶって足踏みしている
ところです。最初に足踏みして
いる所より、かなり前に進んで
います。体が前に前にと移動し
ているのが分かります。

体の筋肉をしっかり
と調整して、正しい形に
していきます。毎日でな
くともいいので、足をこ
のように折ってみます。

お子さんは、こちらで遊びま
しょう。お母さんたち、ぜひ頑
張ってほしいですね。

普段子育てをしているお母さん方が、お子さん連れで受講。名取市の見守り隊がそのお子さんたちを託児し、お母さん方が講座に集中できるよう受講のお手伝いをしていました。この講座は90分普段子育てに忙しいお母さん方も、良いリフレッシュになったのではないのでしょうか。「体のしくみ」など講座で学んだことを、今後の生活の中に生かし、健康で充実した日々を過ごしてほしいです。