

令和元年 12 月 23 日

P T A 会員の皆さま

大和市立南林間中学校 P T A
会 長 大道 淳
成人厚生委員長 清水 美穂

講習会のご報告

年の瀬を迎え、何かと気ぜわしい毎日ですが、会員の皆さまいかがお過ごしでしょうか。

去る 11 月 16 日、フリーフィットネスインストラクターの鈴木知子さんを講師にお呼びし「姿勢改善エクササイズ」講習会を実施いたしましたので、ご報告いたします。

●講習概要

テ ー マ : 【姿勢改善エクササイズ】

参加人数 : 16 名 + 委員 9 名

内容 : 参加者の皆さまに改善したい点 (肩凝り、腰痛、むくみなど) をあげてもらい、講師鈴木知子さんに、参加者全員の普段の立ち姿チェックをしていただきました。

その後、正しいフォームと呼吸法の確認と実践、腹筋のやり方、むくみ予防のマッサージ紹介、肩凝り解消エクササイズを教えていただき、最後に全員で立ち姿の変化の確認をしました。

～ 参加者のアンケートより ～

●ご意見・ご感想

- ・ 姿勢改善には美容、ダイエットにも効果があるということが分かった。
- ・ 表現が分かりやすく今後も持続させたい。
- ・ 自分ではわからないことを知ることができた。
- ・ 鏡があれば良かった。
- ・ 適度な疲れが心地よく楽しかった。
- ・ 土曜日の開催で良かった。

●今後企画してほしいこと

- ・ 楽しくできる運動
- ・ 物を作成するもの
- ・ 健康・美容に関するもの

皆さまのご協力が無事に終了することができました。ありがとうございました。

今回の講習会では、参加者の皆さまから「楽しかったです」というお言葉を沢山いただき、委員一同とても喜ばしく貴重な経験をさせていただいたことに心より感謝いたします。