

保護者の皆さまへ

五橋中学校親師会会長 齋藤 良太
文教・保体委員長 永沼 真由美

＜第1回行事「アロマチェアヨガ講座」を終えて＞ 文教・保体委員会からのご報告

盛夏の候、皆様におかれましてはますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

文教・保体委員会では、去る6月30日（金）に18名の保護者の皆さまにご参加いただき、ヨガ指導者としてご活躍のあつこ先生を講師にお迎えして「アロマチェアヨガ講座」を開催いたしました。

講座では、あつこ先生の優しく丁寧なご指導の下、椅子を使ったヨガを行いました。慌ただしい日常の中でゆったりとした時間を過ごすことができ、心身ともに癒されたのではないかと思います。あつこ先生やご参加いただきました保護者の皆様と楽しく充実した時間を過ごせましたことを、委員一同心より感謝申し上げます。

ここに、ご参加の皆様からいただいた感想の一部をご紹介します。

☆アロマのよい香りの中で、リフレッシュできました。

☆梅雨でどんよりしていた気持ちが晴れやかになりました。

☆背中のコリがほぐれて気持ち良かったです。

☆普段忙しくしているので、久しぶりにゆっくり自分の身体と向き合えました。

☆気持ちも体もリラックスできました。普段の生活に取り入れたいです。

☆久しぶりのヨガでしたが、椅子を使うヨガは初めてで、とても興味深かったです。ポーズも簡単でした。とても気持ちよく体を伸ばせました。



☆ストレスが多く、呼吸が浅くなりがちでしたが、講座を受けて改善されたように思います。日常生活にも取り入れたいです。

*他にも「楽しかったです」「自宅でも続けていきたいです」「家族にも教えて一緒にやってみたいです」などの感想をいただきました。

11月にも文教・保体委員会で「紅茶」の講座を予定しておりますので、たくさんの保護者の皆さまのご参加をいただけたら幸いです。