

# 最近「疲れてるな～」と感じている、0～6歳児の 子育て中のおかあさん！心と身体を 「ゆる～っと」癒しましょう！

家事に育児に、お母さんはいつも大忙し！毎日ホントにお疲れ様です。ちゃんと息抜き、できていますか？おなじ子育て奮闘中の仲間と一緒に、からだところをゆるゆる～っとリラックスしてみましょう。頭の中をきれいなお水でジャブジャブと洗うような気持ちで、心身ともに、ゆるっと癒しませんか？

まずは心身を！

## ①「ゆる体操」 で ゆるめましょう

### 「アンチエイジング」「代謝促進」「ウエストを細く」！

毎日の家事にくわえ、抱っこやおんぶの日々。子育て中のママの体は予想以上にガッチガチ！

「だら～」「フワ～」といった擬態語を口にしながら、全身をゆるめていく「ゆる体操」は、高齢者にもできる簡単でやさしい運動。ヨガやストレッチ、ウォーキング等の長所を生かした、リラックスをはるかに超えた究極の「癒しの体操」といわれています。ときにはクスクス笑ったり、楽しみながら、インナーマッスルを刺激しましょう！最近では、オリンピック選手や大学の運動部の練習に取り入れられ、ゆる体操の「身体向上効果」により、めざましい記録がうまれているという、様々な可能性を秘めた、奥の深い体操法です。

**講師：木全博宣 hironobu kimata** (日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員初級2ndGrade)  
1987年静岡市生まれ。幼少より水泳を習い、中学、高校、大学と10年にわたり、競泳自由形の中距離選手として活躍。東海大会、全国大会への出場を果たす。

静岡県立大学卒業後、地元スポーツクラブのインストラクターとなる。平行して、高岡英夫氏が提唱した「ゆる」のトレーニングを本格的に開始。運動科学総合研究所へ足しげくトレーニングに通い、ゆる体操指導員の資格取得。現在「SBS学苑静岡校」他、市内カルチャースクール、高齢者施設等で講師を勤めている。

### 「完璧な親なんていないよ！」話してスッキリ！

NP(ノーバディズ・パーフェクト)プログラムとは、親としての自信をつけてもらおうと考えられた、カナダ生まれの親支援のプログラムです。0才から就学前の子どもを育てている親が、悩みや関心のあることについて、グループの中で話を聞き合います。本来は6～12回の講座ですが、今回は1回限りのお試しNP！どんな内容か少しだけ体験してみましょう。みんなの中で話すのは苦手…という方でも、NPファシリテーターがお手伝いするので、安心して参加できますよ！過去の6回のNP参加者からは、「子供に対して、自分だけが悩んでいるのではないと思えるようになった」「子供の気持ちをくんで認めてあげられるようになり、叱ったりせず、まず話を聞いてあげられるようになった」等のたくさん感想を寄せてもらっています。うれしいティータイム付きです。

**進行：水野美文 mifumi mizuno/田中知子 tomoko tanaka** (NPJ認定ファシリテーター)

※NPJとは、日本における唯一のカナダ保健省公認の資格認定機関です。

日時：4月24日(金) 9:45～11:45 (ゆる体操9:45～10:30、NP10:45～11:45)

会場：葵生涯学習センター(アイセル21) 31集会室 (葵区東草深町3-18 TEL 246-6191)

※一時保育はございません。お子さんと一緒にご参加ください。

◎駐車場に限りがございます。なるべく公共交通機関をご利用の上お越し下さい。

申し込み方法は裏面です