

自主事業報告書

事業名	ママのヨガ教室		印
日時	平成25年10月29日(火) 午前10:00~10:45	場所	多目的室
料金	・ヨガ料金(無料) ・託児料金のみ(1時間500円)	参加人数	7名 (託児7名)
準備物	ヨガマットを多目的室に敷いておく。カメラ		
内容	<p>◎パワーヨガ 講師：河崎 一衣</p> <p style="text-align: center;">*託児室利用者の保護者に限る。</p> <p><パワーヨガの流れ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 10:00~ オリエンテーション 2. 10:03~ ウォーミングアップストレッチ 3. 10:10~ 呼吸の練習 4. 10:15~ プレパレーション(ヨガのポーズで全身をほぐす) 5. 10:25~ 太陽礼拝→立位のバランス 6. 10:35~ 座位のポーズ、仰向けのポーズ 7. 10:40~ リラクゼーション <p>*産後のケアができるメニューでプログラムを組んでいる。 内転筋、骨盤底筋群を多く使ったポーズを取り入れている。 (*予約受付は10月2日よりスタート。)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
感想	<p>10月の「ママのヨガ教室」は10月半ばには定員に達し、キャンセル待ちがでた。当日キャンセル等があり7名の参加になった。子ども達は母親と離れる時激しく泣いた子もいたが、しばらくすると落ち着き怪我なく楽しく過ごせた。ヨガ後託児の延長をしたい母親や次回のママヨガのお尋ねがあった。託児室を利用し自分の時間を持てた事また、次回託児室を利用したいという声が沢山聞かれ、託児室のPRが多いにできこれからの託児室利用が増える事に期待出来そうだ。12月もまずは安全に子ども達を託児することに気を付けたい。</p>		
責任者評価 (河崎)	<p>新規の参加者が多かった為、なくお子様も多かったようですがお母さま方は満足して帰られた様子でした。 リピーターになって頂けそうなコメントもたくさん頂けて、事業は成功であると思います。</p>		

記入者：上坂 聡子