

穴生中学校

12月6日(木)
参加者12名

〈第4回〉 閉級式 体験講座

日常の疲れを解消！ 「ヨガでリフレッシュ」

12月6日(木)穴生中学校集いの木の部屋に於いて、第4回家庭教育学級及び閉級式が行われました。

ヨガ講座では、ヨガインストラクターの金子みはる先生をお迎えして、タオルを使用して自宅でもできるストレッチの仕方、ヨガの呼吸法などを学びました。身体にも個性があるので、それぞれ伸ばし方が違うこと、痛みに気付いて自分の身体と向き合う事の大切さを教えていただきました。全身を伸ばすことができ、冷えていた身体も伸ばすにつれ温かくなり、色々なコリを解消することができました。

また、同じ母親としてのお話もしていただき、母親である私たちが健康でいることの大切さも学びました。

笑いあり、癒しあり、学びありと楽しみながらあっという間に講座が終わり、心身ともにリフレッシュすることができ、参加者からは「イメージしたヨガと違い、楽しく身体をほぐすことができました」「肩こりが不思議となくなっていました」「家でもやってみよう」との感想が寄せられました。



ポーズもバッチリ
決まっています！



八幡特別支援学校

12月7日(金)
参加者14名

〈第5回〉 閉級式 体験講座

「フラワーアレンジメント」

12月7日(金)本校図書館に於いて参加者14名で閉級式が行われました。

その後、プリザーブドフラワー・コロンネット認定講師の榎木加代子先生を迎えてプリザーブドフラワーや木の実を使用したクリスマス飾りを作りました。

オアシスに花材や木の実、リボンなどを飾り付けます。製作中は参加者同士で会話も弾み、とても和やかな雰囲気で行うことができました。参加者からは、

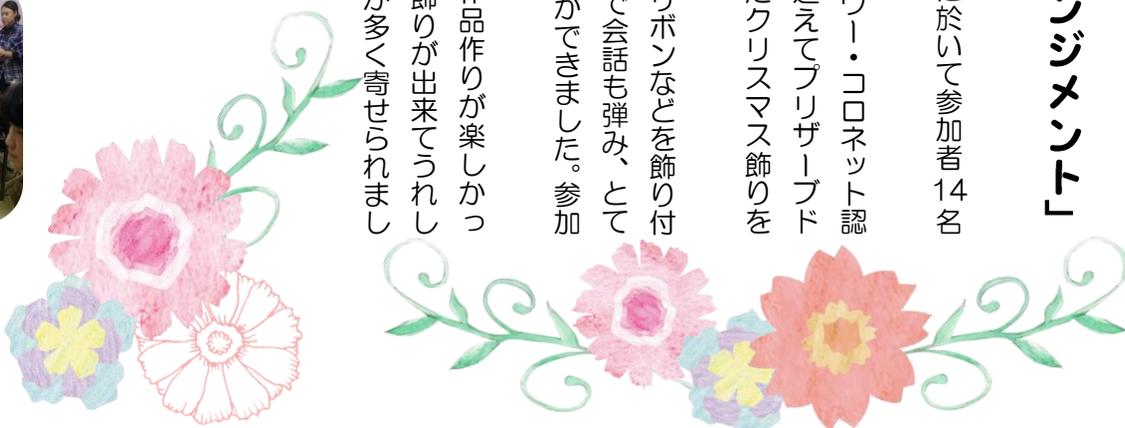
「おしゃべりしながらの作品作りが楽しかったです」「素敵なクリスマス飾りが出来てうれしかったです」など、喜びの声が多く寄せられました。



☆皆さんの力作が勢ぞろい☆



楽しく話しながら
和気あいあいと作ります



文教委員を通じて、いろいろな方と出会う機会も増えました。また、講座で学ぶこともでき楽しく有意義な活動を行うことができました。一年間ありがとうございました。

穴生中学校



1年間 お疲れさまでした

「いつも心に“スマイル”を」をスローガンに始まった家庭教育学級でした。その名のとおり、毎回笑いの絶えない楽しくてためになる学習の機会を、保護者の皆様と共有できました。来年度も、笑顔の栄養をもらえるよう様々な企画に参加していきたいです。ありがとうございました。

八幡特別支援学校

皆様のご協力のおかげで、スムーズに活動できました。委員でなければ参加しない講座なども実際に参加すると、とても楽しくためになるものばかりでした。携わらなければわからない面白さに気付きました。一年間ありがとうございました。

鷹の巣幼稚園



各学校の委員の皆さん

文教委員会のメンバー、講師の先生、参加者の方々に恵まれて、色々な講座を通じて、沢山の方々と知り合うことができました。楽しい一年間を過ごせました。ありがとうございました。

萩原小学校