

～心も体もスッキリ パパヨガ・ママヨガ講座報告～

開催日：2014年2月16日（日）

参加数：11 家族 パパ9名、ママ 11 名、子ども 11 名

講師：大西志津代氏（NPO 法人ヨガ振興協会 認定講師）

内容：

前半：パパはヨガ、ママは子どもと一緒に過ごし、親子遊びや絵本の読み聞かせを楽しむ。

後半：ママはヨガ、パパは子どもと一緒に過ごす。

親子遊びやまちスポボランティア保田氏によるパパによるパパのための絵本の読み聞かせを楽しむ

参加費：1 家族 500 円

事業の成果：

ヨガで体をスッキリさせることはもちろん、夫婦で子育てのことを考えるきっかけになればと企画したので、たくさんの親子連れに参加してもらえたことはとてもよかったと感じている。

特にお父さんたちは、日ごろ自分の子どもとしかかかわることがなく、パパとのひろばが始まった 30 分ほどはほとんどのお父さんは誰とも会話をせず自分の子とだけ遊んでいた。同じ月齢の男女の赤ちゃんを交換して抱っこしては？とスタッフからお父さんに促してみると、「わぁ～やわらかいですね」「ずっしり重たいです」など、自分の子どもとの違いを直接感じてもらい、それをきっかけに会話が進むようになった。

また、まちスポボランティアの保田さんから「先輩パパの絵本読み聞かせ」を行っていた。お父さんでも絵本を読む楽しさを知ってもらおうよい機会となった。

ママヨガ中



パパヨガ中