

第3回 家庭教育講座（報告書）

講演：「手から足から簡単セラピーで心と体のセルフケア&家族ケア」

日時：令和4年11月20日（日） 13:30~15:00

場所：宮崎県宮崎北高等学校 体育館

参加数：28名（保護者）

講師：井上 宏治先生

リハ コンディショニング スタジオ エール

- ・理学療法士
- ・NPO 法人日本フットセラピスト
- ・協会認定フットセラピスト
- ・認定メンタルパワーパートナー



【講座体験内容】

- ★簡単なボディチェック（肩こり・骨盤）
- ★鎖骨みがき（いつでもどこでもさりげなく）
- ★胸広げストレッチ（のんびりタイムにおすすめ）
- ★おなかほぐし（おやすみ前に、今日のリセット&明日への活力ワーク）
などなど体験しました。



●参加者感想

- ・心と体のセルフケアという事で本当に簡単に取り組める内容でほんの一時間半ゆっくり身体を動かすだけで、身体がほぐれて軽くなったのを実感することができました。合わせて家族ケアの話もあり最近子どもと触れ合う機会がなかったので、挑戦してみようと思います。
- ・自分のためだけに使える贅沢な時間でした。
- ・家庭でも行ってみて、子ども達とも共有して、気持ちの良いリラックスした時間を過ごしたいと思いました。

その他、たくさんの感想をいただきました。

【担当 1 学年家庭教育委員】（文責）

長友 英美
北野かおり