

令和7年吉日  
川崎市立登戸小学校 PTA  
会長 吉澤 明紘  
成人委員長 新保 真紀子

## 成人委員会だより NO.2

### 第2回家庭教育学級『リフレッシュヨガ』のご報告

令和7年11月8日（土）、多摩市民館体育室にて、PTA主催の家庭教育学級「リフレッシュヨガ」を開催しました。保護者と児童を中心に約30名が参加し、ヨガインストラクター松尾ゆかり先生のご指導のもと、心身のリフレッシュを目的としたヨガ体験を行いました。

#### 👤 イベントの様子

秋の澄んだ空気の中、参加者はヨガマットを持参し、和やかな雰囲気ですスタート。先生の丁寧な声かけとわかりやすい指導により、初心者でも安心して取り組める内容でした。親子で参加された方も多く、笑顔あふれる時間となりました。



◆ ヨガの前に、松尾ゆかり先生からの丁寧なご説明



◆ 先生の声かけに合わせて、参加者がポーズをとる場面

#### 🗨️ 参加者の声（アンケートより）

「子どもと一緒にヨガができて嬉しかったです」  
「先生の声かけが優しく、安心して参加できました」  
「また参加したい！次回もヨガ希望です」  
「普段使わない筋肉を動かさせて、リフレッシュできました」

アンケートでは、満足度が非常に高く、「大変達成できた」「ぜひ参加したい」との回答が多数寄せられました。

今回のイベントを通じて、心身の健康を意識するきっかけとなった方が多く、参加者の皆さまからは「リフレッシュできた」「また参加したい」といった声が寄せられました。ご参加いただいた皆さま、そして講師の松尾ゆかり先生に心より感謝申し上げます。