



よってかっしえクラブ

平成 28 年 8 月 29 日（月）武蔵村山市民総合センターにおいて、平成 28 年度スポーツを通じた子育て世代支援事業「ママの元気で家族も元気に！運動で素敵ママになろう」が開催されました。平成 25 年 2 月設立のよってかっしえクラブは「だれでも」「いつでも」「いつまでも」「世代を越えて」気軽にそれぞれのスタイルで楽しむことのできる地域コミュニティの場です。身近な公共施設を利用して文化や社会的な活動も取り入れ地域住民が集まり交流する「地域の絆づくり」の場をつくることを目指して活動しています。



よってかっしえクラブ主催の「ママの元気で家族も元気に！運動で素敵ママになろう」は、幼児のいる母親を対象に、腰痛や肩こりなどの体調不良を運動で改善し、日々を元気に過ごしていただくことを目的とし、実施されています。

会場の武蔵村山市民総合センターは、保健福祉総合センターと教育センターからなる複合施設で 3 回目のこの日は骨盤チェックと悩み相談カフェ教室が開催されていました！



1 歳から 3 歳児程度の幼児とお母さんが続々と集まりました。親子と一緒に骨盤体操をするのかと思いきやなんと、子供たちは別室に！隣の部屋には保育の専門家を常駐し、託児ルームとなっていました。



これなら、参加しているお母さん方も安心して身体を動かすことができます。



骨盤体操はストレッチから開始！

柔軟体操をしっかりと。関節をのばすのはキツイけれど気持ちよさそうです。



終了後は一人ひとり専門家に骨盤のチェックをしてもらい骨盤のメンテナンスです。専門家の施術を受けて、日々の疲れが和らいでいくようです。

順番を待っている間はお茶やお菓子を頂きながらお母さん同士で談笑・情報交換しています。

笑いが絶えず、とっても楽しそうです！



参加しているお母さんに話を聞いてみました。この事業に参加されていかがですか？の問いかけに、「子供を預けることははじめ心配でした。でも今はみんなと仲良くなれてとても楽しいです」とのこと。日々育児や仕事に忙しく、自分のケアは後回しになりがちなお母さん方にとって、気持ちよく身体を動かす貴重な時間となったようです。専門家の指導を受け、お母さん同士の新しいコミュニティができたことは何よりの財産ですね！

本日のここに注目！



お母さん方が子供を気にせず体操に集中できるよう

子供たちは別室で預かり保育！

