

# えひめみなのヨガサークル

連絡先：住所 松山市和泉南4丁目1-7

表者もしくは事務局・TEL 090-7570-4714

## <活動の様子>

### レッスンの風景



### 託児の様子



事業名 子育てママや子どもを中心としたヨガレッスンの開講

## <目的>

子育て中の母親に対し、ストレスや、疲れを持つ方向けのレッスンを行い、同じ環境の方々とコミュニケーションを取ることで、孤立や、産後うつ、育児ストレスなどの予防を目指すことを目的としています。

## <事業内容>

子育て中の市民に対し、産後うつ、育児うつの予防を目的とした、小さなお子様を持つママを対象に、『ママの為のリラックスヨガ』を開催。無料託児付きヨガレッスンの日を設けて、ママだけの時間を作ることで、産後うつ、育児うつの予防と、子どもと少しの時間でも離れることによって、リラックスし、また育児を楽しく行えるように、先輩ママからのアドバイスなども紹介。

夏休みには、キッズヨガを行い、幼稚園から小学生が参加、その間、お母様方には、ヨガのレッスンを受けて頂きリラックスして頂きました。

## <市民の参画や他団体との連携>

南部児童センター、NPO 法人だんだん、畑寺福祉センター、余土地区まちづくり協議会など、各イベントにも参加させて頂きました。余土公民館余戸中分館では、駐車場が2台分しかないため、地域の住民の方にご協力いただき、ご自宅の駐車場を8台分ご提供頂きました。

## <市民に対するPR>

近年、セラピーとしても取り入れられているヨガ。ヨガの呼吸は心と体を安定させます。育児は疲れますが、体を動かし、緩めてリラックスすれば、頭もスッキリ、また育児も頑張れます。今後もレッスンを継続しますので、お子様と一緒に是非ご参加下さいね。幼稚園や小学生、中学生のお子様を持つお母さまもお待ちしております。