

えひめみんなのヨガサークル

連絡先：住所 松山市和泉南4丁目1-7
代表者もしくは事務局・TEL 090-7570-4714

<活動の様子>

レッスンの風景と託児の様子



簡単おやつを試食会の様子と作ったおやつ



事業名 子育てママや子どもを中心とした託児または託児補助付き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。今年度は、レッスン後さらにママ同士の交流を深めるために、子どもの簡単おやつの試食会を行いました。子育てママの悩みや不満などを中心にみなさんとたくさんお話させて頂きました。その中でも、子育て中にご主人様の協力が少ないなどの意見も少なくなく、そこでストレスがたまる事が多いそうです。今後、男性の育児協力がさらに増えるよう期待しています。

<市民の参画や他団体との連携>

今回の事業を通して、お越し頂いた方へ他の子育て支援をされているNPO団体などのイベント案内もさせて頂き、また、そちらのイベントなどにもご参加頂いたなどのご報告もありました。

<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。