

1月号

居場所ができました！無料でご利用になれます！


みんなのはぐくる～む

みんな一緒 いつも一緒

みんな違って みんないい



【ご利用時間】

- ベビールームクラス 10:15～受付 10:30～約1時間
イベント終了後は、13:00までご自由にご利用いただけます。
小学生の下校によりご利用頂けない場合もあります。その都度ご確認ください。
- フリー開放デー 月～金 10:00～13:00(予約不要) 
(はぐるんマーク、母子整体師マークの日)

認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス

〒242-0006 神奈川県大和市南林間 7-1-15

TEL/FAX : 046-275-7955

Mail : info@shinchanhouse.com

URL : http://www.shinchanhouse.com/








管理人：桜井




Mail

1月の予定

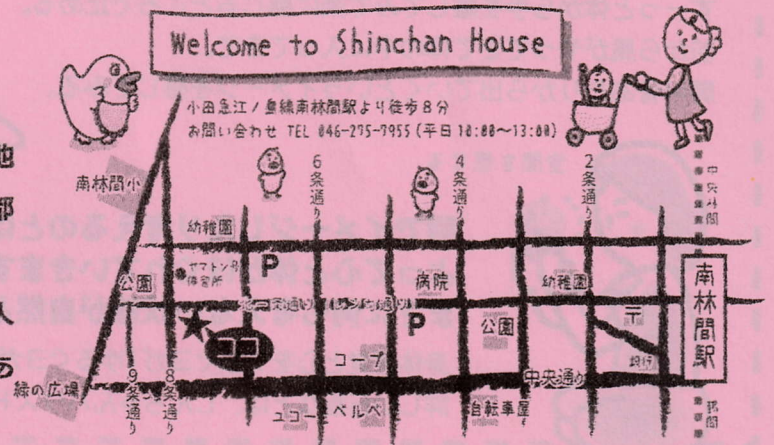
※すべてのクラスが、ご予約制となります。

月	火	水	木	金	土
<p>クラスのご予約は、メールにて参加日、お名前、連絡先を送ってください。</p>	<p>子育て支援センターへしんちゃんハウスより出張いたします！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1/25(月)10:30～11:45 こころのとびら ●1/28(木)13:30～15:00 ほやほや 			1	2
4				お正月はお休みです！	
1/1(金)～1/11(月)は、みんなのはぐくる～むはお休みです！			8	9	<p>新成人を祝う会 12:00～</p> <p>子供食堂はぐく 12:00～</p>
11 成人の日 朝食堂はぐく 7:15～	12	13  母子整体師在中	14 【4ヶ月～】 赤ちゃんからのハッピーリトミック	15 【1ヶ月～】 母子整体師によるベビーヨガ&発育教室	16 子供食堂はぐく 12:00～
18 【ママ対象】 ママのためのこころの7-7ヨガ(助産師在中)	19  母子整体師在中	20 「すてきな子育て」 FM やまと 77.7MH 9:00～ 15:00～ 21:00～ 	21 【2～6ヶ月】 ベビーマッサージ インストラクターによるわらべうた ベビーマッサージ	22 	23 子供食堂はぐく 12:00～
25 【未就園児】 12月&1月生まれのお誕生日会	26 朝食堂はぐく 7:15～ 	27 【月齢フリー】 絵本講師による絵本やさんのまったり絵本の時間	28 	29  母子整体師在中	30 笑顔ではぐくわって スキル777講座 & 認知症カフェ 13:30～

はぐくる～む？だれでもご利用可です。

 は、フリー開放デーです。10:00～13:00 地域の方々の交流もできます。お台所も(レンジ・オープン)他お茶セット自由にお使ください。コロナ事情で、その都度殺菌処理はお願いしております。

検温・手洗い・消毒をお願いしており、マスク着用・人数制限もあります。定員の場合は入室をお断りする事もあります。ご了承ください。



頭と
体を

大和市協働事業～笑顔ではぐくねっと～スキルアップ講座より

休めて身体の感覚に寄り添うヨガ

このヨガで大切なこと

- がまんしない
- こうしなきゃということは何もない
- 自分のペースで限界を超えずに優しく行う
- 自分の感覚を大切に、感覚に沿って行う

得意を伸ばすと不思議と 苦手ができるようになる

体を動かして動きやすい方、動きづらい方を確認する。そしてやりやすい方をさらにやっている、やりにくい方もさつきよりやりやすくなっている。

ココに
注目!

講師紹介

小林 優子さん

千葉県袖ヶ浦市で女性専門のマッサージ・整体『ゆうわ治療院』で、希望する方にはヨガを取り入れ女性の繊細な悩みを治療している、ヨガ歴30年のヨガインストラクター。しんちゃんハウスでは月2回の心のワークショップで、ワークの前に行う身体をゆるめるヨガの講師を務めている。



足をぶらぶらする



痛いところなどを
感じながら

股関節を動かす意識で
同じ方向に動かす

足の指を扇のように
開いていく(優しく)



回数は関係なく、
自分の気持ちの良い分だけ

指の間に手の指を入れて
ぐるぐる足首を回していく

ぎゅーっとつかんで
パッとほなす

ポーズにこだわらず、身体の感覚にこだわる すると体全体がほぐれていく



長座ができない人は正座や足を伸ばして座ったり、横になっても良い。とにかく自分のできる格好で、体を回したり押ししたりして伸ばしていく。



呼吸をすることで、 自分の体のどこが動くのか、 そんな普段なら考えもしないことを しっかり感じる時間

ふわーっとした集中で呼吸を感じる。身体はこの部分が動いているなあとか、動いていないなあとか、それは人それぞれ。自分の体の動きが感じれない人は、感じないことを感じてみる。自分の体の動きを知ることが大切。

自分の周りの空間を感じてみる

まずは手のひらを感じる、手のひらの上の空間を感じる、胸を触ってみて次に触らずに胸を感じてみる、次に手のひらと胸の間の空間を感じる、すーっと体から手を離してみても楽に感じるところで止める。前から風がやってきて体の中に入ってきて、肩甲骨あたりから出ていくというイメージを感じてみる。



空間を感じる



頭でイメージしたり考えるのとは違い、身体全体で感じる時間は、頭を休める。よって心と体がほぐれていきます。

まさに何も考えない状態が自然と出来上がり、身体が整います。(頭も含め)

身体感覚と心をつなぐヨガ『ゆるぐヨガ』は、月2回土日にしんちゃんハウスで体験できます。詳しい日程などは、しんちゃんハウス HP内の【相談窓口】より確認できます。