

## ひろば利用者の声（R2.12～R3.1）

### 産前産後のほっと講座【産前産後ヨガ・母乳相談】

日時：令和2年12月8日（火）10：00～11：30

- 体を動かす事が少なく、心配だったので、ヨガで動かせて良かったです。ムリの無い動きなので自宅でもしていきたいと思います。ありがとうございました。
- 初めてのマタニティヨガをしてみてリラックスできました。また家でもやってみたいと思います。
- 自分の体はかたいのですが、ヨガで自分の体をのばしています。ゆっくり体の内側に意識を向けることができよかったです。

### ぐりぐり講座【講話「冬の過ごし方」&ベビーマッサージ】

日時：令和2年12月9日（水）13：30～15：00

- 先週、1才半健診を受けたばかりで、人見知りが再燃したようですが「泣くのはOK!」との言葉で安心しました。ベビーマッサージ、続けていきたいです。幼児食について教えていただきたいです。
- 初めての子で、冬の過ごし方に不安がありましたが、寝かせ方など学べて良かった。

### クリスマス会（保護者会いちごサークル共催）

日時：令和2年12月22日（火）10：30～11：00

- 初めての参加で泣くかなーと思いましたが、ニコニコで喜んでくれて嬉しかったです！コロナ対策もしてくださって、安心して参加できました。ありがとうございました。
- 初めてのクリスマス会でしたが、サンタさんとトナカイさんを見たら号泣でした（笑）家ではあまりイベント事をやっていなかったので良い時間だったと思います。また来年は楽しめるようになればいいなと思います。家でもサンタさんリベンジしてみようかと思っています！！
- 今年もサンタさんに会えてよかったです。3才にとっては、サンタさんはうれしい存在になるようで、もらったプレゼントも「これサンタさんからもらった」と喜んでいました。コロナの中でも季節の行事が工夫しながらできたことをうれしく思います。
- 泣き虫の娘がやはりサンタさんを見て号泣！でも、楽しいクリスマスのひとときでした。ありがとうございました！
- 可愛いプレゼントと優しいサンタさんとトナカイさん♡クリスマスのグッズもいっぱいあって、とても楽しい時間でした。ありがとうございました。

### ぐりぐり講座【ベビー&ママヨガ・母乳相談】

日時：令和3年1月19日（火）13：30～15：00

- リラックスってこういうことなんだなと強く感じました。呼吸の浅さも気になっていて、深い呼吸もイマイチ分からなかったのが、ヨガ後も少し分かるようになりました。「体のカタイ人への初心者向けの動き」を知りたいです。この度は楽しい時間をありがとうございました。

- 動かした場所の血の巡りがよくなって、ポカポカする感じがしました。つま先重心や巻き肩など気になっていた部分に対するアプローチを教えてもらって気持ちよかったです。

## ぐりぐり講座【新聞バッグ作り】

日時：令和3年1月21日（木）10:00～11:00

- 好きな記事で作れるのは面白いなと思いました。またエコにもなるし良いです。牛乳パックの小物入れなども作ってみたいです。
- とても楽しく作れました。ありがとうございました。便利なので家で子どもと作れたらと思います。子どもも見て頂き、本当にいつもありがとうございます。巾着の作り方、習い事バッグの作り方を知りたいです。
- 毎回楽しみにして、いただいている新聞バッグ。丈夫で使い勝手が良く、子どもと一緒に使わせてもらっています。作り方も教えてもらったので、家で子どもと作ってみたいです。作り方が簡単なようで、手間がかかるものだったので、大事に使ってみたいと思います。
- とても楽しかったです。日常生活の中で活用できそうで、作り方をずっと知りたかったので、今日知れてうれしいです！！丁寧に教えていただいたので、分かりやすかったです。ありがとうございました！！