

大河津分水ヨガストレッチ

1. イベント概要

期日：平成29年11月3日（金） 9：30～11：30

会場：信濃川大河津資料館4階展望室

内容：展望室から大河津分水を眺めながらストレッチやヨガを体験しました。

主催者：LoveRiverNet、つばめ若者会議、燕市 参加者数：26人



講師の水科江利子さん。



水科さんと参加者の皆さんと記念撮影。

2. イベント状況

今年初めて開催された「大河津分水ヨガストレッチ」。多くの方にご参加いただき、皆さん本当に楽しそうでした。始まる頃は少し肌寒い朝でしたが、終わる頃には皆さんじっとりと汗が。水科さんのユニークなレッスンで展望室は笑い声いっぱい。大河津分水からたくさんパワーをもらって温かい空間になりました。



まずは、親子で硬い体をほぐします。最近の子供たちはカラダがとても硬いそうです。簡単なマッサージやストレッチからスタート！



ゲーム感覚で、どんどんカラダがほぐれていきます。水科さんの楽しいトークで心もほぐれ、笑顔いっぱいになってきました。



カラダがほぐれたところで、ヨガの基礎を教えてくださいました。ヨガになると皆さん、集中！子どもたちも真剣な顔つきになりました。



最後は参加者皆さんで輪になって体操！子供たちも最後まで頑張りました！終了後はみなさんでオリジナルクッキーを食べました。



参加者の声

中之島から参加しました。娘が学校でチラシを頂いてきて、娘も私もすぐに「参加しよう！」と意気投合しました。展望室に来たのは初めてですが、景色がとても良くて気持ちいいです。運動不足も解消でき、また親子で参加というのも嬉しいですね。