

# 平成30年度 第2回

# 子育てサポーターフォローアップ講習会

## を開催しました！

子育てサポートプラザでは、川口市子育てサポーター養成講座を修了して認定を受け、“子育てサポーター”として登録をしているボランティアの方が83名いらっしゃいます。(平成31年1月1日現在)子育てサポーターは、市内の催し(講座や行事など)において託児のボランティア活動を行います。

子育てサポーターのみなさんには、登録後においても資質向上を図り、年2回の「フォローアップ講習会」を受講して頂きます。今回は、1月18日(金)に開催した講習会の様子をご報告します。



### 「いくつになっても健康であるために～リンパを流すストレッチ～」

講師：フィットネスダンスインストラクター 寺本 和子氏

15名の子育てサポーターが参加し、健康であるために自宅でできるフィットネスについて学びました。

冬になると外出する機会も減り、身体を動かすことが少なくなりがちですので、家の中においても簡単にできるフィットネスをさまざま教えていただきました。

血流を良くすることで腰痛や肩こりなどの改善も期待できるとあって、参加者全員真剣に取り組む姿がみられました。気分転換、リラクゼーションにもなり、日々の生活や子育てサポーター活動をより活気のあるものにしてくれる良い機会になったと思います。

交流会ではグループに分かれ、日ごろ行っている子育てサポーター活動内容の報告、悩みや葛藤について一人ずつ話していただきました。今後、子育てサポーター活動を行っていく上での提案もあり、子育てサポーター事業にとって有意義な時間となりました。

講習会の様子

