

夏休みこども講座

正しい姿勢を知ろう！「成績が上がる寝姿勢」

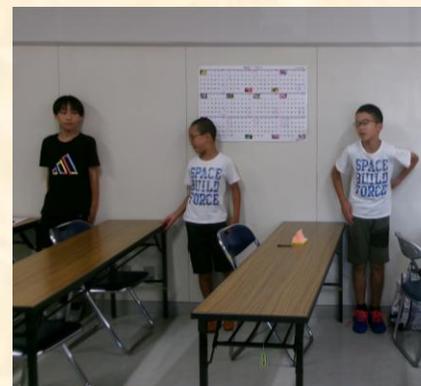
日時：令和7年8月19日（火）10：00～

場所：余子公民館

講師：黒目 万帆 先生



黒目
万帆
先生



姿勢と寝ぞうの関係、普段の姿勢、骨のしくみなどについて学びました。普段の姿勢をみてもらったり、骨の模型をさわったり、壁に体をつけて発声をしたりしました。普段、どんな布団で寝ているか、どんなソファに座っているかなど、体に及ぼす影響も学びました。姿勢という難しいテーマでしたが、先生がわかりやすく話してくださったので、子どもたちも笑顔で受け答え楽しい講座となりました。