

# 平成26年度

日にち：H.26.9.13(土)  
場所：福井市きらら館

# Bブロック夏季研修会



★早朝からBブロック役員の皆さんにご協力頂き、夏季研修会を実施しました。



★当日は、各単Pブロック会長のおかげで99名の方が参加されました。

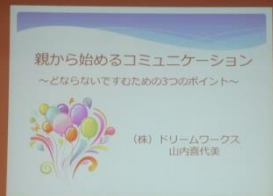
## ★内容★

### 第1部 「親から始めるコミュニケーション」

～どならないですむための3つのポイント～

(株)ドリームワークス 山内喜代美 氏

平成26年度  
福井市PTA連合会 Bブロック夏季研修会  
主催：福井市PTA連合会BブロックPTA



★怒鳴るばかりではなく、子どもが動いてくれる方法や基本的なコミュニケーションを知ることが出来ました。子どもへの話し方、接し方で大きく変わるといふこと。子どもは授かりものではなく、「預かりもの」。成長の過程を手助けしているという言葉が強く印象に残りました。

### 第2部 「いつまでも若々しく心も体も健康に」

～手軽にできるストレス解消法～

理学療法士 福田裕子 氏

★毎日、仕事と家事におわれる私たち親も、時間が無くてもトレーニングやストレッチが10秒で手軽にできる事を知りました。

足腰強化、腰痛・姿勢・猫背改善、下腹・脇腹・二の腕の引き締め、バストアップ、ヒップアップなど多種多様に実践してみました。

「心のリラックスは体のリラックス」

あっといふ間の1時間で、終わった後、本当にベルトの穴が1~2サイズ減った方もいてびっくりです。

子どもたちにとっても自慢のお父さん、お母さんでいる為にも毎日続けて男子力UP・女子力UP、そして何より健康維持の為の最高の体操でした。

