

のびすく仙台イベント報告



7/3 (金) 託児付料理教室

「ママカフェランチ」 【共催】仙台市ガス局



9組が参加。メニューはチュンピン、焼き豚、小籠包、きらきら巾着ゼリー。託児は2階コミュニティスクエアで行いました。初めて預けるママは少し不安な様子も見られましたが、始まると時間を忘れて楽しそうにお料理する姿が印象的でした。完成すると各々、携帯電話で写真を撮っていました。

子どもたちは時折泣くこともありましたが、好きなおもちゃを見つけて遊んでいました。お迎えの後は、作ったゼリーをのびすく仙台で食べているお子さんがたくさんいました(^O^)

7/7 (火) 産後ママのための骨盤ケア

【講師】佐藤 恵美さん

(助産師・トコちゃんベルトアドバイザー)

12組 25名が参加。子育てを頑張っているママたちの体がリフレッシュできる骨盤ケアを教えてくださいました。

マッサージをする時は“優しく、力を入れずに”が基本となります。鎖骨やおなかをマッサージしたり、仰向けになって畳んだタオルを腰の下に置いて身体を伸ばしたり、自分でケアすることができず。ママの元気が子どもの笑顔につながったひと時でした。

7/14(火) 7月生まれのお誕生会

7月にお誕生日を迎えた親子 14組が参加してくれました。お母さんからお名前を紹介してもらい、歌をうたったり、パペットシアターを見ながら一年の成長を皆で喜びあいました。

～七夕飾り～

入口には「3びきのこぶた」、壁面には皆さんの願いが書かれた「短冊」を…のびすく仙台では7/7～七夕を飾り、みなさんをお出迎えました♪



7/19 (日) 新米パパママ講座 「こどもをかわいく撮ろう」

【共催】ニコンイメージングジャパン

【講師】政井 義和さん (ニコンカレッジ講師)

参加した親子10組に1台ずつ一眼レフカメラを渡してスタート。初めに基本のカメラの構え方や初期設定を教えてください、ゆったりとした雰囲気の中にも、講座に対するパパの意気込みを感じました。撮影に入ると泣く子も眠る子もなく、みんな笑顔で子どもをあやしながらポーズをとって楽しそうにシャッターを切っていました。

望遠レンズの使い方・光を取り入れた写し方・子どもの目線に合わせる・シャッターをたくさん切る・絞りに頼らず自分が身体を動かしてピントを合わせるなど、プロならではの技を教えてください「最高の一枚が撮れました。」と満足そうでした。



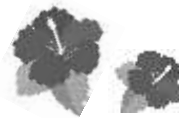
☆わたしのキラリ☆

第二回「やさしいフラ」

鈴木 美香さん

- Q1. フラダンスを始めたきっかけは？
A. いくつになっても、ずっと長く続けていける趣味を持ちたいと思い始めました。
- Q3. イベント「やさしいフラ」のPRをお願いします。
A. 基本となるステップ（足の動き）の練習からスタートしていますので、初めての方も安心して参加してみてください。歌の内容を踊りで表現する「フラ」に少しでも興味を持っていただけるよう心がけています。

- Q2. フラダンスのワンポイントレッスン
A. お花のポーズ



※「やさしいフラ」は、毎月第2金曜日(10:30~11:30)に開催しています。

プロフィール：平成13年 フラと出会う
21年 フラ講師としてイベント・舞台に多数出演
25年9月 「フラスタジオ ミノアカ 仙台二日町」を開校
「笑顔で楽しく そして綺麗に！」をモットーに活動中