

## 基礎研修会報告

### 第2回

日時：令和7年9月18日（木） 午前9時～午後3時

会場：市役所2階会議室

参加者：5名（提供会員3名・両方会員2名）

### 第3回

日時：令和7年11月13日（木） 午前9時～午後3時

会場：市役所2階会議室

参加者：1名（提供会員1名）



#### ♡参加者の感想より♡

- 年齢に適した遊びが発達を促進させることを知りました。
- 具体的な応急処置の仕方、参考になりました。必要な場面がこないことを願っています。
- 食事量の目安など学びがたくさんありました。
- 預かりの間の食事は栄養面だけでなく、子どもの心に寄り添ったものにしたいと思います。
- 何よりも気持ちが大事！先生のやさしい話され方や雰囲気も参考になりました。
- 産後、ひとりで頑張りすぎている方の役に立てれば嬉しいです。



## 第2回会員研修会報告

日時：令和7年10月1日（水） 午後1時30分～3時

会場：市役所GF-A会議室

内容：肩こり・腰痛予防のストレッチ

講師：柔道整復師 神原英輔氏

参加者：12名（利用会員1名・提供会員11名）



肩こりや腰痛予防のストレッチを教えてくださいました。

先生のお話はとてもわかりやすく、日々の生活の中でぜひ取り入れていきたいと思いました。

「継続は力なり！」ですね。



#### ♡参加者の感想より♡

- 基礎知識からわかりやすく説明していただき、とても納得しながらストレッチができました。首から肩回りが凝っていたのでよいストレッチになりました。
- ストレッチなど実技を教えてくださいいただき、とても勉強になりました。そして肩こりが酷いので動かし方、ほぐし方が学べて、これから家で毎日できる時にしようと思いました。
- わかりやすい説明とストレッチ、とても参考になりました。日々、ストレッチや筋トレをして自分の体のメンテナンスを頑張りたいと思います。
- 普段使わない筋肉を動かしました。ひとつずつ思い出しながら自分でもやろうと思いました。
- 神原先生のお話がとても分かりやすく、また聞きたくなりました。毎日少しずつストレッチをしたいと思いました。