

# ピラティスとほめる達人講座を開講！

## ～Woman With Project～

新年を迎え、藤枝市 Woman With Project は本格始動中です。

1月17日（火）は“年齢を感じさせないママになれる健康&美容エクササイズ”を開催し、20人が受講しました。ピラティス・ジャイロトニックトレーナーである村松リカさんを講師に迎え、正しい姿勢の必要性、歩き方、ストレッチ、呼吸法、簡単エクササイズを教えていただきました。

洗濯物を畳みながら、テレビCMの合間に、といった隙間時間にできるエクササイズを習慣化し、筋肉をつけることで、腰痛緩和や肩こり解消の効果も。

最初は回らなかった腕や肩が動くようになると、気持ちも上向きになります。

いきいきはつらつ、年齢を感じさせないママでいるため、  
“30%だけお腹を引き締める”を意識することからやってみませんか？継続は力なり！



1月24日（火）は、一般社団法人日本ほめる達人協会特別認定講師の武藤隆是氏を講師に迎え、“子どもの可能性を伸ばす「ほめ達（ほめる達人）」講座”を開催しました。

この「ほめ達講座」は各種のメディアでも頻繁に取り上げられる、心理学や脳科学・コーチングなどの手法を取り入れた、今話題の講座です。講義の中では「人間は、本能的に他人の粗探しをしてしまうものです。「ほめる」ということは、考え方を少し変えてプラスの面を見つけることです」といった、日々の暮らしや仕事をポジティブに変えるヒントが数多くありました。

誰でもできる、一番簡単なほめ言葉は「ありがとう」だそうです。「おいしいご飯を作ってくれてありがとう」、「いつも気持ちのいいあいさつをありがとう」…暮らしや仕事の中でも「ありがとう」の気持ちを持つだけで少しほめ上手になれるかも？

