

第25回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	cheers ai
開催日時	2024年 2月 3日 (土) 10:30~12:00
テーマ	お母さんの心とからだの健康にエールを
形式	講話・ストレッチ・座談会
講師等	堀川 愛子 (cheers ai 代表)
参加人数	女性 5名 男性 0名 合計 5名
<p>〈内容〉 来場参加 2名. Zoom参加 3名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ cheers ai 紹介</li> <li>◦ 講師自己紹介</li> <li>◦ 講師自身の子育て経験エピソード そこから気付いたこと。</li> <li>◦ cheers ai メンバー (3人) 子育てエピソード発表 お役立ち情報。</li> <li>◦ お母さん、お父さん自身の心と体、健康の大切さ。</li> <li>◦ ヨガインストラクターによる簡単なストレッチ。</li> <li>◦ 子育て共有座談会 (会場とZoomをつなげて)</li> </ul> <p>※ 質問したり、アドバイスしたり。</p> <p>〈参加者の感想〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 育児のいろいろな体験エピソードが聞けて良かった。</li> <li>◦ 育児で気持ちが落ちこんでいたが、いろいろな所に行って 出会いを探しに行こう! と前向きな気持ちになれた。</li> <li>◦ 久しぶりに家族以外の人の話が聞けて気持ちが楽になった。</li> <li>◦ 悩んでいるのは自分だけじゃないことが共有できました。</li> <li>◦ ママ友を作って楽しく育児をしていこうと思えた。</li> <li>◦ (お子さんと参加) 親子で楽しかった。また機会があれば参加したい。</li> </ul> <p>〈まとめ〉</p> <p>コロナ、インフルエンザ、お子さんの部活などで参加したいのに 来られはいという方が多かった。</p> <p>少人数でしたが、その分、座談会で親近感がわき、 和気あいあいとした雰囲気でお話できました。</p>	

※この報告書は、当財団のホームページに掲載させていただきます