

# 第11ブロック 母親委員会便り

平成27年7月発行 第1号

担当：清水飯田東小学校



平成27年度 第11ブロックの母親委員会の活動が始まりました。

母親として子供達の学校生活を支えるため、他の学校のお母様方と交流・情報交換し、研修会・勉強会に参加していきます。

母親委員会 ・ ・ 静岡市PTA連絡協議会（市P連）の専門委員会の一つ。  
静岡市内130校の小中学校が12のブロックに分かれて活動しています。

11ブロック ・ ・ 興津中、興津小、袖師中、袖師小、庵原中、庵原小、飯田中、飯田小、飯田東小、六中、高部小、高部東小の12校で構成。

## <母親委員 紹介>

学校名	氏名	学校名	氏名
興津中	古牧 啓子	興津小	木下 摩利子
袖師中	望月 久乃	袖師小	中村 真樹
庵原中	齋藤 裕希江	庵原小	片山 理恵
	山田 敏恵		
飯田中	伊藤 節子	飯田小	遠又 忍
		飯田東小	矢敷 清子
六中	旭 弘乃	高部小	入江 香織
		高部東小	田代 香織



第一回母親委員会全体会にて

## <年間活動予定>

	月日	活動内容	開催場所	開催時間
第1回	4月30日(木)	年間活動計画作成	庵原交流館	19:00~
第2回	5月22日(金)	第一回母親委員会全体会	静岡市民文化会館	10:00~
第3回	6月30日(火)	バランスボールエクササイズ	庵原交流館	19:00~
第4回	9月26日(土)	母親委員会全体研修会		10:00~
第5回	11月7日(土)	講演会	高部東小学校	
第6回	11月28日(土)	静岡市PTA大会【コーラス】	静岡市民文化会館	
第7回		11ブロック会長会・母親委員会合同研修会		
第8回	2月	第二回母親委員会全体会		
第9回	3月	新旧引継ぎ会		

## <活動報告>

\*バランスボールエクササイズ\*                      6月30日(火)                      庵原生涯学習交流館 ホール

講師 : 真柄 すみか先生

内容 : バランスボールに座り、弾みながら、手足を上げたり肩甲骨を回したり、骨盤を整える動きなどいろいろ教えていただきました。最後は曲に合わせて、1曲分通しでエクササイズ。その後、電気を落として、呼吸を整えながらのストレッチでクールダウン。

### ～感想～

- ・ランニングしているように、すごくいい運動になりました。バランスを整えて、体も心も元気になる感じがします。
- ・楽(ラク)をして、楽(タノ)しく体を動かしてよかったです。背中に肉が付いてきたなと思っていたところだったので。
- ・楽しく運動できてよかったです。リズムよく跳ねるのが大変だったけど、またやってみたいです。
- ・体のストレッチになり、楽しく出来ました。今日はよく眠れそうです。
- ・普段なかなかリラックスストレッチをする機会がないので、とても貴重な経験でした。とても楽しく参加させていただきました。
- ・バランスボールは家にありますが、ちゃんとした使い方がわからなかったので、今回先生に教えていただけて良かったです。これからも実際に活用したいです。
- ・初めはバランスが取れず大変でしたが、少し慣れてきたら、弾みながら足や手を上げられるようになりました。いい汗いっぱいかきました。

