

7月に開催された講座の様子を、いち早くお届け!

第8回
まちゼミおしえ店長サ
レポート

お店の人やスタッフが講師となって、プロならではの専門的な知識や知って得するママ知識や情報をお伝えするまちゼミ「おしえ店長サン」。今年も好評開催中です!

7/23 親子で楽しむ体幹ストレッチ!!
AXIUS Core TRAINING LAB.

講座内容

子供たちの運動能力を伸ばす為に、親子でコミュニケーションをとりながら楽しくトレーニングを行いました。

まず、親子二人でコンビを組み首・肩・足などのストレッチを行いました。自分自身の身体の硬さなどを知ってもらうことができました。

その後、体幹を鍛える為に腹筋・腹横筋・腹斜筋などの筋肉に負荷をかけるドローインを意識させ、いろいろな体幹トレーニングを行い、筋力やバランスなどを鍛えました。

また、バランスディスクに乗り、姿勢をキープしたり、親子でボールを投げ合ったりすることにより子供たちの神経系を刺激することや目標を立てて楽しくトレーニングを行いました。



担当：須田さん

お子さんには、ゴールデンエイジと呼ばれる運動神経にとって、大切な神経系を伸ばすことが出来る重要な時期になります。この時期に多種多様な動きを経験することで、基礎運動能力を身につけ、様々なスポーツや健康、姿勢改善や集中力アップにつながります。

さらに、親子でやることにより、お子さんだけでなく、保護者の方も自分自身の身体の状態に気づき、運動をするきっかけになってくれると思います。また、機会があれば参加してみたいです。

参加者の声

子供達から参加したいと話がありました。基本的なトレーニングの方法が体験でも面白かったです。

ほかにも楽しい講座が盛りだくさんです!



子供の頃の運動が大切なことが判り大変参考になりました。また、参加をしたいと思います。

7/24 かんたん♪
おうちで出来るキムチ作り講座!!
焼肉 味の

講座内容

まずはお店直伝のレシピと一緒に読みながら作業工程とコツを確認。参加者のほとんどが主婦というこの日は、「これは〇〇でも代用できますか?」や「ここはどのくらい置くと良いのですか?」といった実践的な質問がたくさん!

キムチの素づくりを体験したら、次に店主さんが昨日のうちに作っておいてくれた同じキムチの素を各自が白菜とキュウリの間にすり込み、袋に密封してお持ち帰り♪5日ほど寝かすと美味しいキムチの出来上がり。合間には店主さんおススメのトマトとゴーヤのキムチを試食、これも大好評でした。

夏休み期間中ということでお子さんも楽しく参加していただきました。



講師：小坂さん

当店はおしえ店長サンには毎回参加させてもらっています。講座内容はずっと同じでキムチ作り体験ですが、おかげ様で毎回好評で満席です。教えるということにも年々慣れて、手際良くスムーズに進めることが出来るようになりました。

参加された方がその後お店に食べに来て下さることもあり、良い出会いのきっかけになっていると思います。今年も「日程が合わなかったから来年はぜひ」という声を頂いていますので、今後もぜひ参加したいと思います。

参加者の声

良い経験ができました。

とても楽しかった。家でも作ってみたいと思いました。



プロの味を教えてもらえて嬉しかったです。



おしえ店長サンは9月6日まで開催しています。まだまだお申込み可能な講座がありますので、ぜひご参加ください! 詳しい講座内容は、当所ホームページをご覧ください。

岐阜商工会議所

検索