



# ♪ 子育てカフェ ♪ 第8回 ♪ ママヨガ ♪ R4.11月

11月15日(火)大洋公民館にて、ヨガインストラクターの古谷田先生によるママヨガを行いました。子ども達は託児スタッフがお預かりをして、ママ達は古谷田先生に体の状態をチェックしてもらいながら、いろいろなヨガのポーズで体をほくしていきました。束の間の時間でしたが、ママの時間として楽しんでいただきました。

## 活動の様子

