♫子育てカフェ♫

第1回　ピラティス＆親子ビクス

健康運動指導士である本澤先生のもと、涸沼観光センターにて開催しました！！

体幹を鍛えるゆったりとした動きの後、音楽に合わせて親子ビクス♫汗をかきながらも楽しく体を動かしていたママさん達でした☆その後はみんなでカフェタイム♫楽しくおしゃべりをして大型紙芝居も見ました！！みなさん楽しかったとの声が聞かれ、リフレッシュできたようでした♡

活動の様子

次回は7月13日(金)くぬぎの森(太陽の家)にて♫ミュージック・ケア♫を開催します！！

みなさんのご参加お待ちしております♡