



♪子育てカフェ♪

第6回 ママヨガ～ゆったり気分で体をほぐそう～



酒沼観光センターにて開催しました！！

家事や育児で日頃の疲れが溜まっているママさん達に、気持ちよく体を動かしてリフレッシュしてもらいたい！そんな思いから、ヨガインストラクターの小谷田先生によるママヨガを行っていただきました。子ども達は託児により自由遊び。小さいお子さんが多かったので、泣いてしまった時にはママの側で一緒にいる時間もありましたが、普段なかなか体験できないヨガの時間を満喫するママさん達でした！



活動の様子



次回は12月14日(金)くめぎの森(太陽の家)にてみんなで楽しいクリスマス会を開催します！！

おかげさまで参加希望者多数の為、申し込みを締め切らせていただきました！！