



♪子育てカフェ♪

第10回 ♪ 骨盤体操 ♪



くめぎの森スポーツ公園(太陽の家)にて開催しました！！

ヨガインストラクターの小谷田先生にご指導いただきながら、骨盤を意識する動きを取り入れたのヨガでした。寝転がったり、足を動かしたり、体をほぐして気持ちもリフレッシュできたのではないのでしょうか？子ども達は同じスペースでおもちゃ遊び、託児もありましたが、ママの側にいたお子さんも多かったです。今年度最後の子育てカフェは19組の親子に参加していただきました！ありがとうございました♡



活動の様子



来年度の♪子育てカフェも楽しいイベントを企画しております！

活動前の時間に保健師や子育てコンシェルジュによる子育て相談も実施予定です♪

来年度もたくさんの方々にお会いできることを楽しみにしております♪