



# ♪子育てカフェ♪

## 第2回 ♪ ママヨガ ♪



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のご指導のもと、ヨガでゆったり体をほぐしました♪体を伸ばして気持ちもリフレッシュ！！ヨガが気に入らずに参加してみたかった…と少し遠い旭地区から参加していただいたママさんもいました。子ども達も同じお部屋で自由に遊んだりママのそばにいたい…。最後はおやつを食べて記念撮影をしました♪

### 活動の様子



来月は鉾田総合運動公園(体育館)で♪親子体操♪を行います！！

広い体育館で体を動かして遊びましょう♪

みなさんのご参加お待ちしております☆