



# ♪子育てカフェ♪

## 第8回 ♪ ママヨガ ♪



R1.11月

11月27日(水)に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古谷田先生のご指導のもとママヨガを楽しみました♪お子さんと一緒に…お子さんが遊んでいる間にゆっくと…それぞれの楽しみ方で体をほぐせていたお母さん達でした。

お子さん達はスタッフとおもちゃで自由に遊びながら楽しく過ごしました♪



### 活動の様子



12月はくめぎの森スポーツ公園(太陽の家)にてクリスマス会を開催します！！

予約制となっております♪