



# ♪子育てカフェ♪



## 第3回 ♪ ママヨガ ♪

R3.6月

6月24日(木)に銚田総合公園(体育館内キッズルーム)にて、ヨガインストラクターの古谷田先生によるママヨガを行いました!! ヨガのポーズを教わりながら、ゆったりと体をほぐすことができました♪子ども達はママの側と一緒にヨガの動きを真似したり、おもちゃで遊んだりして過ごしました。

### 活動の様子

