

# ♪ 子育てカフェ ♪

第3回 ♪ 親子ピクス ♪ R4.6月

6月15日(水)銚田保健センターにて、健康運動指導士の本澤先生による親子ピクスを行いました♪  
お子さんとの触れ合い遊びから始まり、ストレッチで体を十分にほくしてからエアロビへ!!お子さん  
を抱っこしたいしながら軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かしました。

## 活動の様子

