♬ 子育てカフェ ♬

第8回　♬ ママヨガ ♬　R5.11月

11月21日(火)、鉾田保健センターにてヨガインストラクター古谷田先生のご指導のもと、ママヨガを実施しました。いろいろなヨガのポーズを教わりながら、ゆったり体をほぐしてもらいました♪子ども達はママの近くで遊んだり、託児スタッフと一緒に遊んだりと自由に過ごしました♪

活動の様子

古谷田先生