



♪ 子育てカフェ ♪ 第11回 ~ママヨガ~ R7.11

11月13日(木)、銚田保健センターにて古谷田先生(ヨガインストラクター)のご指導のもと、ママヨガを開催しました!! たくさんのヨガの動きを教えていただき、じっくりと体をほぐしていきました。子ども達は託児スタッフと一緒に、ブロックや積み木などで自由に遊んで過ごしました♪

★ 活動の様子 ★



古谷田先生

