

# ♪ 子育てカフェ ♪ 第14回 ~親子ビクス~ R8.1

1月9日(金)、鉢田保健センターにて本澤先生(健康運動指導士)のご指導のもと、親子ビクスを開催しました!! 親子で体をほぐしてから、ビクスの音楽に合わせて楽しくエクササイズしました♪お子さんを抱っこしながらの運動で、「いい運動になりました!!!」と満足そうなママさん達でした♪

## 活動の様子

