



1月9日(金)、鋒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♪

