



♪ 子育てカフェ ♪

第8回 ～ママヨガ～

R8.9

9月10日(木)、**銚田保健センター**にて**ヨガインストラクター**の**古谷田先生**による**ママヨガ**を実施しました！！日頃の身体の悩みを解消できるようなヨガや、お家でもできるようなヨガを教えていただいたり、少し難しい動きにも挑戦しながらヨガを楽しんでいただきました。子ども達は託児スタッフと一緒におもちゃで遊んだいしながらゆったりと過ごしました♪

活動の様子

