♬ 子育てカフェ ♬ 第11回 ～親子ビクス～ R8.11

11月4日(水)、鉾田保健センターにて健康運動指導士の本澤先生による親子ビクスを実施しました！！軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かした後、お子さんと触れ合いながらのストレッチなども行いました。体を動かしたことで腰痛などが軽くなったという声も聞かれ、心も体もリフレッシュできた親子ビクスとなりました♫

活動の様子














