

わくわくひろば

～キッズヨガ&

ママヨガ～

11月12日（金）に第8回子育て支援『わくわくひろば』を開催しました。
今回は、講師の先生に来ていただき、キッズヨガ&ママヨガ教室を行ないました。
キッズヨガでは、参加されたママさんとお子さんが一緒にマットの上で、いろいろなポーズをとることを楽しむだけでなく、親子の会話や関わりも楽しむ姿があり、笑顔がたくさん見られました♪ママヨガでは講師の先生と会話をしながら、ゆったりと落ち着いた雰囲気の中で体を動かすことが出来ましたよ。参加された方からは、「腰や背中痛みが和らいで、気持ち良かった。」「心もリラックスできた。」など、とても素敵な感想をいただきました。またこども園に遊びに来てくださいね！



<講師の石堂祐子先生>

参加者ひとりひとりの体の状態に合わせて、とても優しくヨガを教えてくださいました。

ヨガをすることで体や心へどんな効果や変化があるのかというお話もいただき、ヨガだけでなく祐子先生のお人柄にも癒され、あっという間の1時間となりました。

キッズヨガ



ママヨガ

