



上海府子育て支援センター

きらきら通信

令和4年10月27日(木)

育児講座 「ヨガでリフレッシュ」

～マナボーテ村上～

穏やかな語り口調と心地よいBGMが流れる近愛先生のヨガの講座でした。忙しい日々の育児や家事から離れ、ママ達は自分の体のメンテナンスができる貴重な時間となったようです。広い窓からは綺麗な青空も見え、心も体もリフレッシュ！ヨガの後は気持ちもスッキリ！ママ達の笑顔が輝いて見えました☆



陽射しが入る明るい託児ルームで先生達と、ゆったり遊んで待っています！



カメラ視線もバッチリ！



ママ頑張ってるかな～？



何してるの～？一緒に遊ぶ？



ポポちゃんの髪の毛チョコキ！チョコキ！

