



令和4年11月17日

## 育児講座 「ヨガの時間」

～村上農村環境改善センター

育児講座「ヨガの時間」では、近愛先生を迎えてゆったりとした時間の中でヨガを行い、おうちの方もリフレッシュする事ができました。

託児ルームは赤ちゃん達が多かったのですが、後半眠くなってきた子が多かったようです…泣いていた子も途中で泣き止み元気に遊んでいました。



手を合わせて呼吸を整えましょう

これからヨガを始めます  
リラックスしてくださいね…



講師の近愛先生です  
先生の優しい声のトーンから始まります

背筋をまっすぐのばします  
気持ちよく、手を伸ばしましょう！

ラッパをふくよ～  
い～い～！

上手に音をだせるかな？  
押してみるよ～



先生、お医者さんごっこしよう！  
ぼくが、お医者さんね。  
注射しますよ

