



令和5年11月16日
育児講座
「ヨガの時間」
～村上農村環境改善センター

大人気のヨガの時間！今年も近愛先生を迎えてヨガを行いました。心も体もすっきりとリフレッシュしたようです。託児は、初め泣いていた子もおんぶをされるとぐっすりと眠ってしまいました。



背筋をまっすぐのばします
力をいれすぎないように…

体をゆっくりと前に倒します
ゆっくりと心を落ち着かせてくださいね



ママごと遊び大好き♡
ごちそう
できたかな？



手伝いましょうか？

何作ろうかな

抱っこしてもらって安心…



これ、な～に？

