



令和6年6月6日（木）

## 育児講座「ヨガでリフレッシュ」

～マナボーテ村上～

今年度、最初の育児講座は、フリーインストラクター 近 愛先生の「ヨガ」でした。心地よい音楽と、近先生の穏やかな声で始まったヨガは、癒しの空間となりました。束の間ですが、お子さんと離れて自分だけの時間を過ごせたママ達。講座の後は「気持ちが穏やかになった。」「リフレッシュできた!」と大好評。託児ルームとあわせて、講座の様子をご紹介します!



ハイ、  
チーズ!

一緒に遊ぼうー♪



ママ  
頑張って～!

スヤスヤ…  
夢の中…☆

