



令和6年 11月 14日



育児講座

「ヨガの時間」

～村上農村環境改善センター～

毎年大好評のヨガの時間ですが、今回も近愛先生を講師に迎え、先生の優しい声のトーンにお母さん達もゆっくりと体を動かして、とても気持ちよさそうでした。託児の子ども達も初め泣いている子もいましたが、すぐに慣れて楽しく遊んでいました。



リラックスして～
ちからをいれすぎないように



手をゆっくりとおろして
くださいね



足をまっすぐあげて～
天井をみてくださいね

だ・る・ま・さ・んが…
おもしろいね



はい、チーズ！
こっちな…パチ！

これおもしろいね～
カタカタ走るよ



ごちそうがいっぱいだね
どれにしようかな～



コロコロ転がったね～チン！

これは、こうだよ～
え～こっちだよ

