R7年度 朝日子育て支援センター



~育児講座~ ヨガの時間













日頃から子育てでお疲れのママ達が、少しでも体が楽になったと感じてくれたら・・・と ヨガの講座が始まりました。骨盤を整えたり、イライラ解消のポーズがあったり、普段の 生活に取り入れてみたくなるような動きがあり、とても勉強になったと好評でした。



講師の近先生の優しい声と癒しの音楽と・・・ ヨガが始まります







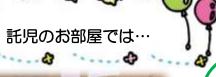
普段使わない体を伸ばして

体がほぐれて軽く なりますように!











いないいない ばあっ!



おままごとで遊んだよ





一緒にあそびましょ!



お布団に寝せて とんとん・・・寝たかな?



みんなでボールプールに 入って遊んだよ!





おもちゃで遊んだり、抱っこやおんぶで ママが来るまで待ってたよ



