

R7 年度 朝日子育て支援センター



なかよし通信

～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！



託児のお部屋では…

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

