



令和7年11月20日

育児講座

「ヨガの時間」

～村上農村環境改善センター～



今回も近愛先生を講師に迎え、「ヨガ」の講座を行いました。会場には優しい近先生の声と、音楽が流れ、癒しの空間が広がっていました。初めての方も無理なく体をほぐし、最後には自宅でできる「顔ヨガ」も教えていただき「隙間時間でやってみたいと思います！」との声も聞かれ、意欲的に講座に参加していたママ達でした。可愛いお子さん達の託児ルームの様子と合わせてご紹介します！



ナイス
スマイル☺



だるまさん号
出発～！



「ポテトができたよ。はい、どうぞ。」
「ありがとう！あ~ん。」



ママ頑張ってね…
僕は夢の中☆

