



上海府子育て支援センター

きらきら通信

令和5年6月8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、近 愛先生の「ヨガ」でした。忙しい家事や育児で凝った体を、気持ちよく伸ばせると、人気の講座です。「とても気持ちよかったです！」との声が沢山聞かれ、大満足だったママ達。近先生の優しい声とBGMが癒しの空間となっていました。託児ルームとあわせて、講座の様子をご紹介します！



骨盤周りや自律神経を整えます



体が伸びて気持ちいい！



遊んで待ってるよ～！



電車が来た！来た！



スヤスヤ…
夢の中…

一緒に
みーせーてー♪

