



親子ヨガ教室を行いました。

2025年9月27日(土)



講師をお招きして、親子でヨガを楽しみました。子どもを仰向けの状態でわらべ歌に合わせて身体に触れあったり、子どもを抱っこしてゆらゆら揺れたり…ご家庭でもすぐに実践できるベビーヨガを体験し、子どもたちの「きもちいい♡」という表情をたくさん見ることができました。また、後半は大人だけのリラックスタイム。保育者がお子様をお預かりし、日頃からお仕事・家事・子育てとたくさんのことを全力で頑張っている自分に向き合い、労わる時間を過ごしました。次回は12月開催予定です。興味のある方はぜひご参加ください！お待ちしております！

講師の今井瞳先生



「おもちゃのチャチャチャ」・「おんまはみんな」等歌いながら楽しみました！

ゆらゆらたのしい！！もうっかい！！



きもちいい♡



大人のリラックスタイム！

