



# 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行なっている自分に向かい、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！お待ちしています！

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！！もういっかい！

大人のリラックスタイム！

