



親子ヨガ教室を行いました vol.4



2026年2月7日(土)

今年度4回目の親子ヨガを楽しみました。声をかけながら、我が子と視線を合わせて身体に触れ合ってみたり、歌に合わせて身体を揺らしたりしました。ご家庭でもすぐに実践できるふれあい中心のベビーヨガを体験していただきました。大好きなお母さんにたくさん触れてもらい、大好きな歌に合わせて身体を動かすとびきりの笑顔を見せてくれました。

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。『色んな所が伸びた感じがします』『自分と向き合う時間をとれたように思います』と嬉しい感想もいただきました。

来年度も開催予定です。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



きもちい〜♡

『おうまはみんな』・『チューリップ』など歌いながらふれあいを楽しみました♪



飛行機たのしい〜

呼吸を意識しながらゆっくりと〜

