



親子ヨガ教室を行いました



2026年10月3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歌に合わせて身体に触れたり、抱っこしてヨガのポーズをしたり…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2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！

リトミックスカーフを使って おおかせ こい！



講師の今井瞳先生



足の指 ころころぴ！



バスに乗って♪



どんぐりコロコロ♪



足と足で
こんにちは！



歌に合わせて 1・2 ストン！

コロコロ～♪

抱っこでお散歩！

大人のリラックスヨガタイム！