

# 「あかちゃんとヨガ」を開催しました

13日（土）に、在園児と地域の0歳児のお子さんのご家庭を対象に、「ヨガ教室」を開催しました。お子さんと一緒にまた、おかあさんお父さんだけの時間もあり、ゆっくりとリラックスしていただける時間となりました。

お父さんお母さんと一緒に



ポーズも決まっていますね



お子さんと楽しみつつ動きたくなれば、保育者と一緒に自由にあそび、保護者の方の時間として、その後はリラックスしていただきました！！

ゆっくり瞑想の時間です。

最後は手話講師による詩の朗読。心に沁みました。

