



大人ヨガ教室を行いました。

2026年7月25日(土)



講師をお招きし、「大人ヨガ」を開催しました。今回は大人だけでゆったり過ごせるたっぷり 1 時間のリラックスタイム。保育者がお子さまをお預かりするため、安心してヨガに集中していただきました。深い呼吸とやさしいストレッチで心と体をほぐし、日頃、お仕事・家事・子育てと毎日頑張っている自分自身を見つめ、いたわるひとときとなりました。参加された皆さんからは、「久しぶりに自分の時間を楽しめた」「心も体もすっきりした」と笑顔があふれていました。

忙しい毎日の中だからこそ、自分を大切にする時間をつくってみませんか？

次回は 11 月開催予定です！初めての方も大歓迎です。体が硬くても大丈夫。お子さまは保育者がお預かりしますので、安心してご参加いただけます。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

大人のヨガタイム



お家ができたよ！



いないいないばあっ！

