



リフレッシュ講座「ヨガ」

R8.6.29 No.1



今年度第1回目のリフレッシュ講座「ヨガ」を開催し、5名の方が参加してくださいました。講師をお招きし、子育てや家事を頑張っておられる保護者の皆様に、ヨガの効果を説明して頂きながら心身ともにリラックスして身体を動かして頂き、「とても気持ち良かったです」とご感想を頂きました。お子さんは、職員と子育てボランティアでお預かりして、託児を行い、お利口さんにお友だちと遊びながらお母さんを待っていてくれました。子ども達にとっても良い経験になったと思います。

※次回は、11月9日（月）に第2回のリフレッシュ講座「ヨガ」を開催する予定です。