



リフレッシュ講座「ヨガ」

R7.11.17 No.2



今年度第2回目のリフレッシュ講座「ヨガ」を開催し、8名の方が参加してくださいました。
晴天の秋空と宮川を眺めながら、ゆっくりと体を動かしながらご自身と向き合い、心地の良いひとときを過ごしていただきました。お子さん達は、職員と子育てボランティアで託児を行いました。
お母さん方には、お子さんと少しの時間離れて、心も体もリフレッシュしていただけたと思います。
講師の片山先生、ありがとうございました。