



リフレッシュ講座「ヨガ」

R6.11.13 No.2



今年度第2回目のリフレッシュ講座「ヨガ」を開催し、6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、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。お母さん方は、普段ご自身のための時間がなかなか持てないため、お子さんと少しの時間離れて、日頃の疲れやストレスから解き放たれて、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。

