リフレッシュ講座「ヨガ」

R.7.6.30　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。子育てや家事を頑張っておられる保護者の方々に、心身ともにリラックスしながら身体を動かして頂きました。職員と子育てボランティアでお子さんをお預かりして、託児を行いました。日頃の疲れやストレスから解放されて、また頑張ろうと思って頂けるきっかけになればと思います。

※次回は、11月17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。