



親子ヨガをしよう！ ～11月12回(水)～

ヨガの先生にお越し
いただきました！

呼吸の術は
体の内面を
整えてくれ
ますよ～

体側を伸ばして～
まずはお母さんたちが
リラックス！



お家の方と一緒にこども
たちもヨガを体験♪



アンケートより



『バスにのって』の曲に合
わせて体側を伸ばしたり、腹筋
を刺激したりしました。

初めてヨガをしました。
肩こりと空咳をしていたのですが、血行もよくなり咳も
とまったので、やって良かったと思いました。

0歳でも楽しめました！また、ヨガは親もリフレッ
シュできて良かったです。

親子ヨガは久しぶりに3歳のお兄ちゃんと1対1
で触れ合う時間がもてました。

指吸い対策など親身になって考えてくださりありが
とうございました。

**12月のにこにこ会は、
12月10日(水)
ことばの相談室の先生が来園！
※お気軽に相談・お話ができます。**

クリスマスグッスを作ろう！