

「るんるんランド」をしたよ！(10月18日)

今月の「るんるんランド」は、「体を動かして遊ぼう！」で、ヨガのインストラクターの先生に来ていただき「親子ヨガ」を行いました。体を整える基本的なポーズから、親子で楽しめるポーズまで、家庭でも気軽にできるヨガを教えていただきました。

ポーズの後の気分がスッキリ！
体が整っていきます！

ネコのポーズ！

抱っこで
できるポ
ーズ！

「バスにのって」♪に合
わせて親子でゴ〜ゴ〜！

くいしんぼう
ゴリラ！

園庭やお部屋でも
遊びました！

