

「遊び」の中に「学び」がいっぱい

## 「親子ヨガ」をしたよ！(19日)

今月の参観日は、少し趣向を変えて「親子ヨガ」でした。スポーツの秋らしく、ヨガのインストラクターの先生に来ていただいて、親子でふれあいながらヨガを楽しみました。体のほぐし方から、イヌやネコの動物のポーズ、木のポーズなど、リラックスした雰囲気の中で、心も体もずいぶんリフレッシュできたようです。お家に帰ってからも楽しめそうですね！



ネコやイヌのポーズもあったよ！



木のポーズ！



両手の葉っぱで太陽のエネルギーをいっぱいつかめます！



親子で手をつないで！

