# 子育てコンシェルジュ日記
## 【4/17　ゆったりヨガ】

心も　体も　やわらかく❤

令和７年５月

心も体もほぐれ、リフレッシュできます😊

今年度はじめてのゆったりヨガは藤本由貴先生の「今日のヨガを自分にやさしくする時間にしてください☆」との声かけでスタートしました！

肩をほぐしたり背伸びしたり、四つんばいになったり、体がやわらかいママ達でした✌

子ども達はママのそばで応援をしたり、好きな遊びを楽しんでゆったり過ごしていました❤

「ヨガのポーズは呼吸が整い、心の中に余裕ができ、とてもリラックスできます☆」
いつも家事と育児に忙しいママ達に、ゆったりした時間をありがとうございました。
次回は、６月１２日（木）です。
ご参加お待ちしています😄