



# 子育てコンシェルジュ日記

🌸 5/14 ゆったりヨガ 🌸

令和8年5月

🌻 からだをひねって、伸ばして、ほぐして! 🌻

藤本由貴先生 🌸



少しずつからだをほぐしていきます 🌸



ゆっくりと  
ポーズをとって  
いきます!

からだを  
伸ばして  
肩甲骨を  
ほぐします!



母子保健推進員の見守りで、  
ヨガに集中できました 🌸

最後はあぐらのポーズで深呼吸 ふう〜!  
からだがかすっきりしましたね 🌸

スマイルキッズの『ゆったりヨガ』は、今年度から新しい取り組みを行うことになりました。

◆ 妊婦さんが参加できます (妊娠 16 週以降で主治医の許可を得ている方に限ります)

◆ 母子保健推進員がプレイスペース内でお子様の見守りを始めました

今回参加したママたちは、母子保健推進員の見守りにより最後までヨガに集中できました 🌸

🌻 次回の『ゆったりヨガ』は6月11日(木)です たくさんのご参加お待ちしております 🌻