



子育てコンシェルジュ日記



6/11 ゆったりヨガ

令和8年6月

藤本先生♡

藤本ゆき先生をお迎えして、「ゆったりヨガ」を開催しました♡
育児中のママや妊婦さんは、なんとなく肩や首が凝っている・だるいと感じることが多いのではないのでしょうか。そんなママたちの悩みを少しでも軽くできるように肩・首まわりを中心にほぐしました😊



ママと一緒に
ごきげんです♡



しっかり身体を伸ばして、
最後はヨガポーズ！ナマステ！

ママがヨガをしている
間は、母子保健推進員の
みなさんが、子どもたち
を見守ってくれます☆



次回の「ゆったりヨガ」は
R8年8月27日（木）です
たくさんのご参加お待ちしております😊

