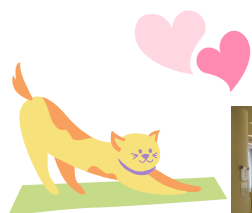


子育てコンシェルジュ日記

ゆったりヨガ

8月



手を伸ばして...
身体を緩めます☆



ゆっくり息を吸って...
吐いて...リラックス🌱



8月27日、藤本先生をお迎えし、

『ゆったりヨガ』を行いました♪

母子保健推進員さんが子どもたちを見守ってくださっているので

ママたちも安心して参加することができます♪

身体と心の声を聴きながら、リラックスできる時間となりました🌈

次回の『ゆったりヨガ』は、10月8日(木)です。ご参加お待ちしております!!