

子育て支援講座 「ママのための体のお話&体操」

月 日	令和5年9月22日(金)
時 間	10:00~11:30
場 所	相模台公民館 和室
主 管	子育てサポート委員会

日頃、自分の体のことを考える時間がないママ達が、講師から体のケアについて適切なアドバイスをいただき、また腰痛や肩こりをほぐす体操によりとてもリラックスした時間を過ごしました。

子育て中の悩みや疑問を先輩ママである講師や子育てサポート委員の皆さんと情報交換を行い、参加したママからは「少し楽な気分になれ、明日からまた頑張ろうと思いました」との声をいただきました。

ゆったりとした時間を過ごしたことで、ママ達の気分転換になった事業でした。

