

# 子育て支援講座「ママのための健康ヨガ」

月 日	令和6年1月19日(金)
時 間	10:00～11:30
会 場	相模台公民館 和室
講 師	岡山 佐和子先生(ヨガインストラクター)
主 管	子育てサポート委員会

当日はヨガの体験だけでなく、講師の方から、子どもの成長に伴い親が気を付ける事柄などを自身の実体験に基づいて、分かりやすくお話していただきました。また、ママと子どものヨガ体験で、皆さん心も体もリフレッシュできたようで笑顔で帰って行かれました。



いつも元気な岡山先生



ママはヨガで僕はお話し



ボクもいっしょに体験



後ろに倒れないようにガンバレ



子どもたちは喜び、ママはキツイ(´;ω;`)