

HP 掲載用 事業報告

事業名	ヨガ教室「ヨガ de 心も身体もリフレッシュ」	
開催日	令和6年11月22日(金)	
会場	2階和室・保育室	
対象	一般	
参加者	大人17名、 お子さん5名	
主催	相武台公民館 保育部	今年も sawa 先生にヨガの指導をお願いしました。 ママから離れたお子さんが泣いてにぎやかでしたが、皆さんとても楽しそうに身体を動かし、アットホーム的な雰囲気の中で教室が終わりました。 保育部がお子さんの保育や見守りをしながらの教室は、子育て中のママさんに人気で、また来年もやってほしいとの声も多くありました。
報告		



参加された皆さん。sawa さんと一緒に記念写真。



タオルを使って、伸ばします。



バランスよく片足立ち。結構難しいですね



ママと一緒に♡