

# 子育て支援センター



## ♪ヨガでリフレッシュ♪



11月12日

ヨガ講師：伊勢幸恵さんをお招きしてヨガでリフレッシュを行いました。ヨガについて伊勢さんから全身運動なので心を無にして大地を感じながら自分のペースで無理なく行って下さいと教えて頂いた後、あぐら姿勢からの合掌ポーズで始まり、深呼吸をして呼吸を整え一つ一つのポーズを確認しながらヨガを行いました。参加したママ達は普段の育児の疲れを忘れるくらいリラックスした様子で、途中から我が子を膝の中で座らせてヨガポーズ！親子共々、安心した表情を見せていました。ヨガ後、感想を尋ねると「背筋が伸びてめちゃくちゃ気持ち良かったです」「少しの間でしたがリフレッシュできました」と笑顔で答えてくれました。40分間ほどのヨガでしたが皆さんリフレッシュでき大満足のようでした。

子育て支援センター(あおば保育園内)を開放しています。気軽に遊びに来てくださいね。  
(月曜日～金曜日10:00～15:00)

