

子育て支援センター



♪ ママヨガ(産後ヨガ) ♪



7月23日

骨盤スリムヨガの講師：山元さんをお招きしてママヨガ（産後ヨガ）を行いました。山元さんから産後の体のケアについて説明を聞いた後、あぐらの姿勢からヨガが始まり、深く深呼吸をしたり、背筋をゆっくり伸ばしたりと、普段なかなか体験できないヨガを30分ほど楽しみました。終了後、赤ちゃんを抱っこしながらのヨガでは「我が子を抱きながらのアップダウン運動はきつかったけど、我が子の重さを感じることができました」また「めちゃくちゃ背筋が伸びて気持ち良かったです」と嬉しい意見が聞かれ、ママさん達にとって良いリフレッシュになったようです。

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)

