

子育て支援センター



♪ ママヨガ(産後)に挑戦 ♪



8月9日

ヨガインストラクターの山元 美悠乃氏をお招きし、ママヨガ(産後ヨガ)を行いました。産後の歪んだ骨盤を矯正するポーズや、何気なく座るときも正しい姿勢を意識することの大切さ、また育児などで疲れた身体を癒す体勢などを教わりました。お子さんが傍にいても無理なくできるポーズで、じっくりと集中してポージングすることができ、じんわりと汗がにじむお母さんもありました。「腰が少し痛かったけど、効いているってことですね!」「正しい姿勢が大事だとわかりました。」「こういう機会はなかなか持てないので、参加できて嬉しかったです!」など様々な感想が聞かれました。ほんのひと時でしたが、何かと慌ただしい日々の中で、気分転換になる良い時間を過ごしてもらえたようでした。子育て支援室(あおば保育園内)を開放していますので(月曜日~金曜日の10:00~15:00)、気軽に遊びに来てくださいね。

