

R6.5.8 (水) 親子ヨガ教室

こんにちは！ましココハウスです(^^)／

5月8日(水)に金久保佳子先生による親子ヨガ教室を行いました。

GW明けで体調不良の方が多く、4組の参加でした。

「宇宙船に乗って星を見に来たよ」「薪をくべるイメージのアグニのポーズ」「とかげのポーズ」などイメージしやすいポーズがたくさんあり、月齢の高いお子さんは、お母さんと一緒にポーズをとっていました。

お子さんの顔・おなか・足をマッサージしたりして親子のスキンシップが取れる時間があったり、途中お昼寝をしてしまうお子さんもいたり、ゆったりとした時間が流れていました。

お母さんと一緒に過ごし、声をかけてもらい触れ合うことで子どもの「好きになる力」が育ちます。親子で楽しいことをたくさん共有していきたいですね！

次回は9月11日(水)です。是非、ご参加ください。

ましココハウス (火・祝日・年末年始休み)

開館時間 9:00～16:30

電話 0285-85-8190

