

## R7.4.16 親子ヨガ教室

こんにちは！ましココハウスです(^^)／

4月16日に金久保佳子先生による親子ヨガ教室を実施しました。

初めて参加の4組を含め、7組の親子の参加でした。前半は親子の触れ合い遊びや、「お花のみつを求めて鳥さんが飛んできました。つんつんしましょう」とストーリー性のあるポーズにみなさんニコニコ(^^)

後半はお子さんを負荷にして立って行うポーズを行いました。先生は「呼吸が整えば、心と体がつながってリラックスできてイライラしなくなりますから、呼吸を意識しましょうね」とお話していました。

次回の親子ヨガは6月18日(水)です。ご参加お待ちしております♪

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

