

## R7.6.18(水)親子ヨガ教室

6月18日(水)に金久保佳子先生による親子ヨガ教室を実施しました。

首の座った5か月から1歳のお子さんまで9組の参加でした。来月は七夕ということで『星』をイメージして行いました。

前半は座りながら「燕が飛んできたよ。」「空からお星さまが降ってきたよ。」など、お子さんもイメージしやすい言葉を使いながら、呼吸を意識して行いました。

後半はお子さんを負荷に立って行うポーズがメインです。「三日月」「宇宙船」のポーズでは、お母さんのお腹の上に乗ってニコニコしているお子さんの笑顔が印象的でした。

とても暑い日でしたが、水分補給をしながらリフレッシュしていました！

次回の親子ヨガ教室は9月17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

