

もちっこひろば通信

令和6年12月11日(水)



いつも忙しい保護者の方も一緒にリフレッシュの時間・お子さんとの触れ合いを楽しむ時間を過ごして頂けたらと思い、企画しました。今回も講師 伊藤華野先生にお越し頂き、ココロとカラダのコミュニケーションを楽しんだり心の絆を深めることができる親子ヨガのプログラムで動物や自然の中にあるものを真似たポーズやストーリーなどが盛りだくさんの1時間!!!

バランスを取ったり、甘えながらくっついたり、委ねたり…

子どもたちは大好きなお母さんと触れ合うだけでニコニコ笑顔になっていました。

親子で向き合う様子や笑い声に、私も癒されました。

日常でもぜひ、ヨガをとりいれてみてくださいね!



ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。