

# なかよし広場開催レポート

## 12月



今日は、祥栄児童館の先生によるふれあい遊びをしました。子ども達は、ニコニコ笑顔で楽しくあそびました。その後、日本ママヨガ協会認定講師の倉部真弓さんによる「ママのためのヨガ」を行いました。忙しい日々の毎日、ヨガでリフレッシュ！身体も心も元気になりました。



### (ママたちの感想)

- 日中、子どもを抱っこしてばかりで、背中、腰、肩が痛かったのですが、ヨガでほぐすことが出来ました。
- 子どもを預かっていただき、ヨガに集中することができて良かったです。
- 身体の筋肉がほぐされ、気持ちもスッキリ！気分転換になりました。
- 自分でも気がついていないところが凝っていることに気がつきました。
- 久しぶりに子どもと離れ、自分の時間を持つことができました。
- なかなか身体を動かす時間が取れず、全身が凝っていたのでヨガで心身ともにスッキリしました。
- 身体が固くなったなあと思っていたので、伸ばすことができて良かったです。
- 少し難しいかな？と思うポーズもあり、やりがいがありました。



### 次回 1/23 (木) 14時から

おもちゃを作ろう！マラカスを作って合奏します  
材料はすべてこちらで準備します

