



テニスボールを使って全身をマッサージしました。



普段伸ばさない部位を刺激！イタキモチいい〜♪



呼吸を意識して、リラックス。自律神経を整えることができます。



タオルを使うと、楽に体を伸ばすことができます。



お母さんのじゃましちゃダメ!

子ども達は、いつでもお母さんの傍に行けるので、笑顔で安心して遊ぶことができました。



きれいな曲線！
ママ、やるわね♡

負けずに、
ごろ〜ん！



う〜う〜
う〜〜



脚の内側の筋肉や骨盤底筋を鍛えるために、ボールを脚に挟んでかみます。



親子deにこにこヨガ

令和6年4月25日(木)・5月9日(木) 10:00 ~

場所：中浜公民館 和室

講師：中井 絵里子さん



子育て奮闘中の保護者の方を対象に、ヨガを行いました。身近にあるボールやタオルを使って体をほぐしたり、腹式呼吸のやり方を学んだりしました。子どもから離れて自分の身体と向き合う時間は1時間ほどでしたが、「痛いけど気持ちよかった」、「呼吸は難しいけど、体がぽかぽかしてきた!」とよい汗をかきました。子ども達はお母さんの傍で同じようなポーズをとったり、ウエイト代わりに(?)乗ったりして微笑ましい場面がみられました。

