

令和6年度 子育てサロン 岩木ぴよぴよひろば



1月23日(木)



『ヨガ&有酸素運動』



様々な健康効果やリラックス効果が期待できる「ヨガ&有酸素運動」を体験しました。



講師は三上清美さんです。



最初に有酸素運動で冬の寒さで冷え固まった身体をほぐしました。



ヨガのポーズをとった後は、静かに呼吸を整え、脱力をして心身をリラックスさせます。



こどもたちはスタッフと一緒におもちゃで遊び
終始、ごきげんでした



中央公民館岩木館