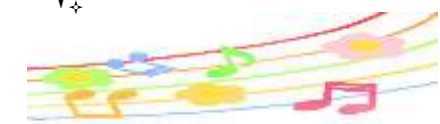


令和4年度 子育てサロン 岩木ぴよぴよひろば



岩木地区子育て支援員主催事業

# 『目指せ美ボディ！ ヨガ&有酸素運動』



12月9日（金）岩木児童センターで開催された岩木地区子育て支援員主催の運動講座に参加しました。



講師は岩木地区主任  
児童委員でヨガインス  
トラクターでもある  
三上清美さんです。



最初にボールを使用したエクササイズ。  
冬の寒さで冷えた身体を温める目的でゆっくりと  
身体をほぐしました。



こどもたちも 大人の動きに合わせて  
真似っこをする姿がとても  
かわいらしかったです♪♪♪

ヨガは日常生活では伸ばすことのない  
部分を効率的に伸ばし呼吸を整えること  
で血行促進などの様々な健康効果が期待  
できると言われています。

これからも子育てサロン“岩木ぴよぴよひろば”では子育て中の保護者のみなさんの  
リフレッシュが出来るような講座を実施し子育てを応援していきたいと思ひます。