

育児講座「ベビーヨガ」

～1月21日(水曜日)～



講師の佐々木沙知子先生に
あかちゃんのヨガや
ママのストレッチを
教えていただきました



のびて のびて！！
ママのストレッチ



お歌に合わせて
たくさん動いたよ



★育児講座★の予定

- ・2月26日(木)
「産後ママのエクササイズ」
 - ・3月18日(水)「ベビーマッサージ」
- ぜひ、参加してくださいね！！

