

育児講座（3B体操教室）令和元年7月9日開催（講師/木村セツ子さん）

ボール・ベル・ベルター3種類の用具を使い、お子さんと一緒に体を動かしたり、参加者同士でストレッチをしました。普段あまり動かさない筋肉を心地よい程度に無理なく伸ばし、心も体もリラックスできたようでした。

クールダウンは保育士さんの大型絵本読み聞かせ「はらぺこあおむし」で楽しい余韻に浸ることができました。

