

食育・ヨガ講習会

H26/6/27

食育講習会のメニューは、焼きたちまき作りがメインです。先生から説明を聞いたお母さん達も、チームで作ったおかしなメニューに驚いていました。



ヨガ講習会は、初めにゲームをして、体をほぐし、骨盤のゆがみをなおし、深呼吸を十分に行いました。参加者からは、普段の疲れが取れて、気持ち良かったですと、ありました。最後に皆で記念撮影を撮りました。

