

浦安市青少年交流活動センター うら・らめ〜る主催

# 「子連れヨガ講座」



令和7年1月14日、5名の方が参加し、「子連れヨガ講座」を開催しました。  
<年が明けて1回目の子連れヨガ☆新たな気持ちでヨガに遊びにとたくさん楽しみました>



## 参加者の声

- ☆子連れで楽しめるイベントで、気兼ねなく参加できるのが良かったです。
- ☆集中してできたので、体がリラックスしました。
- ☆いつもオモチャを用意してくださり、ヨガと遊びの両方を子どもが楽しめて、私もヨガをしながら楽しく過ごせました。ありがとうございました！
- ☆子連れでもしっかりヨガができました。

今回は足の指を重点的に  
ほぐしました！

