

# リフレッシュ講座

令和6年5月17日(金) 9時30分~12時

参加：子ども6名 大人5名

## 「からだも心もほぐす ストレッチ！」

まずは親子でゆったり自由あそびからスタート！  
その後、ママたちはえほんのお部屋でからだも心もほぐすストレッチ！



前半は肩こり・腰痛対策のストレッチをメインに、後半は2人1組のペアになってほぐし合いをしました♪



子どもたちは慣れたひろばであそんで待っていました。  
いつものおもちゃであそんだり、デッキでフラフープや乗り物を楽しみました♪

待っていてくれてありがとう！

