

# リフレッシュ講座

令和7年1月10日(金) 9時30分~12時

参加：子ども6名 大人6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！



はじめに身体ほぐし（首や肩回り、ハムストリングのストレッチ）をして  
後半はママ達だけでたっぷり情報交換の時間にしました♪



子どもたちは慣れたひろばであそんで待っていました。新しいすべり台であそんだり  
デッキで乗り物を楽しみました♪待っていてくれてありがとう！

今年度のリフレッシュ講座は今回で最後です。皆様、ありがとうございました。

来年度は保護者の方々が日々をより良く生活していただける為

**「にこまあるからリフレッシュできる時間をプレゼント」**

したいので、今年度より更に充実したリフレッシュ講座を目指します！  
是非ご参加くださいね♪

にこまある