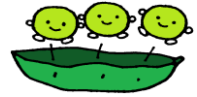


「まめっこママストレッチ」のご報告

日 時 : 令和7年9月17日(水) 10:30~11:30

講 師 : 山内 美紀 先生

参 加 者 : 4人



子育てや家事で凝った体をほぐすストレッチに4人のママが参加してくれました。足の先から頭の先までほぐすポイントがたくさんあって、皆さんだんだんとコツをつかんだようでした。先生が各部位のストレッチの効果を教えてくださり、ママさんたちもなるほど～！とうなずいていました。初めは職員とご機嫌であそんでいたまめっこちゃんたちも、途中でママが恋しくなって、ママの横で一緒にストレッチ(?)をしていましたね。

少しは身体がリフレッシュできたかな。またおうちでも今日のことを思い出してストレッチを試みてくださいね。

ストレッチの後はお弁当を食べ、カフェをしながらおしゃべりを楽しみ、「お昼寝しま～す」と帰っていかれました(*^-^*)



初めは足の指を動かしてほぐしていきます



のびますかー



職員とあそぶまめっこちゃん



ママのまねっこ



なかよくしようね～