

美浜区公民館講座⑥

# 親子 ヨガ



2022/9/19 (月)

親子でスキンシップを取りながらの親子ヨガ。動物やお山のトンネルに飛行機も！親子で遊べる楽しいゲームではご家族同士での交流も図れとても有意義な時間となりました！



ありがとうございました！



ブライジン・リンダ  
・ジヤネール 氏



呼吸の音

聞こえるかな？



犬のポーズ



ねこのポーズ



お山トンネル



楽しいゲームも！



最後は

リラックス～