



Homepage

はしもと

健康づくり普及員共催事業 健康教室①「ママのためのヨガ教室」

日時：10月11日（木）午前9時45分～11時30分

会場：橋本公民館 和室

内容：親子一緒にヨガを楽しみ、健康の維持・増進と共に、
参加者同士の交流を図る。

参加者：親子11組22名

前半は健康づくり普及員が子どもたちを見守る中で、ママたちがヨガに集中して取り組んでいました。後半は親子一緒にふれあいながらのヨガを楽しんでいる様子が見受けられました。ヨガの後には、参加者同士の情報交換や交流の場もあり、和気あいあいとした雰囲気でした。

