

橋本地区公民館 令和4年5月 主催事業の様子

ベリィーベリィー **乳幼児親子学級** くー☆ちよき☆ばあー

ママのフラバン作り

フラバンを作って遊びました♪



ベリィーの親子ヨガ

高野 宏恵先生にご指導
をいただきました。



お母さんと少しの間、離れて



正座で太ももを伸ばしましょう！

毎日頑張るお母さん♪
ヨガで肩や腰の凝りをほぐ
しました。

肩凝りや股関節痛が楽になりました♪

ぐっせバビィーの公園へ行こう!



『杉村やすらぎ広場』に行きました。



お天気に恵まれ、楽しく遊びました♪



健康ウォーキング

高野口方面



健康一番体操

ミニ講義のテーマは「便秘」。便秘を解消するヒントをいただきました。

