

なないろはあと(講座)の様子

=R8.4~R8.6=

ぐりぐらひろばでは、ヨガや食育講座、簡単なおもちゃを作る講座など、毎月いろいろな講座を開催しています。

講座中は、優しい育児支援員さんがサポートしてくださるので安心♪保護者の交流の場にもなっています！

認定ヨガ講師 牧野 共美さん



【ママのためのヒーリングヨガ】

ぐりぐらひろば 保育士



【みんなでつくろ①～にぎにぎの巻～】

ほけん福祉課管理栄養士
ぐりぐらひろば保育士



【食育講座①】

はぐあす代表/mamaサポートよつば助産院
助産師 藤原 恵 先生



【ベビー＆ママヨガ】

THANK YOU

嬉しいお声をいただいています♪
(参加者からのご感想一部抜粋)

【ママのためのヒーリングヨガ】

- ・リラックスして過ごせました。
先生の声も優しくて心地よかったです。
- ・普段、体を伸ばしたりゆったり一人時間を過ごすことがなかった
ので、リフレッシュできました。

【みんなでつくろ①～にぎにぎの巻～】

- ・自分で作ったおもちゃで子どもが遊ぶのが楽しみのになった。
久しぶりにミシンを使って楽しかった。
- ・教えてもらいながら、上手にできました。楽しかったです。

【食育講座①】

- ・とても勉強になり良かったです！「食べさせなきゃ」「ちゃんと
しなきゃ」と焦らず、子どものペースに合わせて少しずつお互
いに慣れていけたら…と思います。
- ・子どものペースで進めていき、一緒に食べることの楽しさを
教えてあげたいと思います。ありがとうございました。

【ベビー＆ママヨガ】

- ・身体をストレッチする中で子どもとふれあうこともできて、自
分がゆっくり横になる時間も作っていただけて、とても気持ち
よかったです。
- ・子どもと一緒にリラックスできて良かったです。家でたくさん
ふれあい遊びしたいと思います！

