

いいざかぼっぼ「親子教室」

出張！ゆっこ助産院

8月1日(金)

助産師 瀧野 ゆかりさんと一緒に
マッサージやストレッチでセルフケア
固くなった身体がほぐれて心も
リフレッシュ！



ママたち、腕も背中もピンと
伸びてキレイですね！！



スクワット 20 回！
頑張りましょう！



ママといっしょに
ボクもスクワット



仲良く遊んで待って
いた子どもたち。ママた
ちのティータイムに、
ままごとのおやつを届
けてくれました♡



体を動かした後は、甘いお茶を飲みながらお
しゃべりタイム♪話題は、兄弟の子育ての悩
み、反対に一人っ子ならではの悩み、食事に時
間がかかる、口に詰め込みすぎる…などなど
様々でした。すぐに解決することではないけれ
ど、誰かに話を聞いてもらったり、共感してもら
ったり、それだけで少し気持ちが楽になること
もありますね。またみんなでお話しましょう♪