



# ヨガ教室

10月19日(月)、「マタニティ相談室くろさわ」の黒澤真澄先生を講師にお迎えし、5名の保護者の方がヨガを体験しました。少しずつ心と体をほぐしながら、自分と向き合う時間を過ごすことができました。後半は、お尻の筋肉を使う動き、素敵なヨガポーズなどにも挑戦し、10分間の瞑想で終了となりました。『まあいっか』『これでいい』と自分を認めることが、明日に向かう力となる』という先生のメッセージが、お一人お一人を温かく包み込みました。

