



赤ちゃんと一緒に ママのためのヨガ



1月29日(金)に山形県エアロビック協会の渡部留美子先生をお迎えして『ママのためのヨガ』がありました。3ヵ月～5ヵ月の赤ちゃんたちもママのそばで参加しましたよ♡産後の身体の筋肉をほぐすストレッチや出産で歪んだ骨盤のケアを中心とした内容でした。