

子育てセミナー「親のリフレッシュ運動」
 ～体を動かして心身リフレッシュ！～
 2022年11月22日(火) (参加者 親5人 託児7人)



講師 ZUNNBA
 山口麻梨菜先生
 もビックリ！
 「お母さんたち、皆
 さん経験者？
 リズムにノリノリ…
 軽やかで…」



- ・普段からストレッチをしていきたいと思った。
- ・体を動かしてとても気持ちがよかった。
- ・久しぶりにしっかり汗をかきスッキリした。
- ・いつも遊んでいる場所での託児だったので安心して預けられた。自分自身も楽しめた。
- ・予約の時に「半袖」や「水分持参」の案内があるとより楽しめた。
 (センターより…配慮が足りませんでした。次回から気を付けます。)



☆お母さんの声☆

- ・すっごく楽しい汗がかけた！妊娠以降こんなに運動をしていなかったのが気持ちよかったです。
- ・託児があったのでとてもリフレッシュできた。
- ・定期的で開催してほしい。



- ・普段使わない筋肉をつかい、首、肩のコリがほぐれたようだ。
- ・ズンバ楽しかった。

