

サンサンタイム～お母さんのためのストレッチ～

12月3日のサンサンタイムでは、保育士によるお母さんのためのストレッチを行いました。日々忙しいお母さんたちにも、生活の隙間時間にできる「ながらストレッチ」の紹介や産後のお母さんたちへのアドバイスもさせていただきました。少しでも心と体がすっきりほぐされるといいですね。

腰痛予防になるお尻のストレッチの様子です。



内転筋のストレッチ
空の2ℓのペットボトルを挟んでも
代用できますよ



次回のサンサンタイムは
令和6年1月9日(木)午前中 開催予定
『新年子ども会』です。
園内の子どもたちと一緒に参加する集会です。
お正月ならではの遊びの紹介などがあります。

※予約制となっておりますので、
お電話での予約お待ちしております。