

ママのための
ストレッチタイム 



がつ 10月22日 よう日 (月)

今日はママが主役！ ゆっくり、じっくりストレッチをして心も身体もほぐしました。そんなお母さんたちの横で真似をする子どもさんの姿もかわいかったですね。なかなか自分だけの時間をもつのは難しいですが、お家でもストレッチ続けてみてくださいね。