

# パパママケア

令和5年7月20日(木)



第1回目のパパママケアは、4組のファミリーが集まりました。ストレッチやバランスボール、夫婦での話し合いなど賑やかに楽しい時間を過ごしました。



上出 麻貴先生

はじめは音楽に合わせて腕を振って、足踏み運動からスタート！



お友だちもパパとママと一緒に、バランスボールを楽しみました！

たのしい！！



ボールを使って筋トレもしました！



お互いに嬉しかったこと・楽しかったことを話し合いました！



いい汗かいたね☆

バランスボールの揺れが心地よくて眠ってしまったお友だちもいましたよ♡

