

パパママケア

第2回目のパパママケアは、3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で楽しい時間を過ごしました。

令和5年 10月 31日(火)



上出 麻貴先生



正しい姿勢の確認☆
猫背や反り腰にならず、
骨盤を立てるイメージで！



音楽に合わせてながらバウンドし、
有酸素運動をして、スッキリ！！

夫婦でじゃんけんして、負けた方は、
バウンドしながら周りを回ります♪
ニコニコ笑顔が飛び交いました♡



夫婦で手を取り合い、
身体を伸ばしてストレッチ♪



私もコロコロ♪



最後は、脳内ワーク(..)の24時間を振り返って、楽しかったことや嬉しかったことを伝え合いました。普段から、ポジティブなことを共有できるといいですね♡