

令和4年度



ARASKOサロンの様子のご紹介

ベビーマッサージ

お子さんとのふれあい方を学びました！

お子さんも気持ちよさそうでご機嫌！



パパ・ママ講座

妊婦体験や沐浴練習などを行いました！

動画で見るのと、実際にやるのでは全然違った！などの感想が聞かれました！



スキンタッチ講座

お家で簡単にできる健康法を学びました！

実際に行い、お家でも簡単にできそう！などの感想が聞かれました！



ヨガ・ストレッチ

骨盤体操や尿漏れ予防、腰痛改善などのストレッチやヨガを行いました！

身体が軽くなった！とママたちは日頃の家事や子育てのリフレッシュができていたようです！

