



クリスマスソングやジブリ
などみんな大好きな曲
がいっぱいです♪

エコムジカさんによるオカリナ演奏会♪
温かい音色が心地良くて、みなさん癒されていました♡



12月18日
「産後の骨盤ストレッチ教室」
久米 翔太先生

一人ずつ丁寧に骨盤の状態を診て頂き、家でも
簡単にできるストレッチを教えてくださいました。



骨盤ベルトの
正しい巻き方を
覚えましょう



<集合写真>

9組の親子のみなさん お疲れ様でした!
久米先生ありがとうございました

