



ママの日 フラ体験レッスン

ママたちのリクエストがあり、地域で活躍している先輩ママさんにフラを教えてもらいました 🌸

最初に体全体を丁寧にほぐします。
大地のエネルギーを体にもらいます。



足のステップや手のしなやかな動き、それぞれはできるけど、両方を同時進行するのは難しかった 😓



支援センターの ミニミニ運動会

ポンポン持って準備体操だ



くだものがりに行こう 🍎 🍇



よーいドンでリンゴやブドウをとるぞ！



果物たくさん
とれて
うれしいな 🍎



ひっぱれベイビー何がでるかな？

