



## 城南保育園（高知市）



日時	令和7年2月20日
場所	城南保育園 ホール
タイトル	りか先生のヨガ教室
(内容) 「高知リトルプレイヤーズシアター」の小西里佳先生に、ヨガ教室を開いていただきました。子どもさんは一緒に体を動かしたり、別室で職員と遊んだりして過ごしました。	

参加者数（およそ）	保護者4人、お子さん4人
(参加者からのコメント等) ゆっくりとヨガをする機会はなかなか取れないので、とてもリフレッシュできました。	

実施してみでの感想（園として） 日々お子さんと向き合う保護者の方は、静かな環境でゆっくり自分の体と向き合う時間がなかなかとれないと思うので、いい機会になればいいなと計画しました。講師のりか先生の優しい声で、体を動かしてリフレッシュできたのではないかと思います。	
---	--