おたんじょうびおめでとう

さくやくん
・おしゃべり
・ジャンプ

そうすけくん
・イスにのりおり
・手を離して立つ
・多様な表情　ニコニコ、ニヤニヤ、ニラム

最近できるようになったことをインタビューしたよ♪

足と健康・ファーストシューズの選び方講座　3/3(月)シューフィッター瀬尾誠氏に足の健康や靴選びのポイントなど教えて頂きました。サイズも測定！今後の参考にしていってね～

サポーターの会　修了証書を作っています。今年度も、1年間助けて頂きありがとうございました！！

子育てママ応援「親子でおどろう！！」　3/13(木)一般社団法人マタニティフィットネス協会 FemDan チーフインストラクター・ダンスインストラクター・振付師　斉藤　千秋氏に FemDan など健康維持に繋がるダンスを教えて頂きました。親子で慣れ親しんだ曲に合わせて体を動かし、地域の方と一緒に楽しい時間を過ごしました♪FemDan ポーズ！！

FemDan(フェムダン)とは骨盤底筋群を刺激するダンス。生理痛、尿漏れ、更年期等の緩和プログラム。