

## 第二回 PTA 親子ヨガ教室

9月8日（金）,PTA 親子行事として,インストラクターの先生をお招きして,ヨガ教室を開催しました。昨年度も開催し,とても好評だったため今年度も開催することとなりました。今回のヨガ教室では,二人で協力して取るポーズもあったため「そっちじゃないよ〜！」や「よっしゃ!できた!」など和気藹々まねと進んでいました。

インストラクターの先生がおっしゃっていた「無理してやらず,自分の気持ちの良いところまで伸ばしましょう。横の人に合わせなくて大丈夫です,自分のペースでできるのが,ヨガです。」この言葉を聞いてヨガって良いなあと思いました。

