

複式学級 P T C（令和 6 年 1 1 月）

木々の葉っぱが黄色に染まった 1 1 月終わり，保護者の方々の企画・運営のもと，複式学級の P T C が行われました。

本年度は「ヨガ教室」。大人と子どもがペアになり，姿勢を整えるストレッチや肩こりを和らげる運動などを行い，普段意識しない体について見直す機会となりました。体を動かしながら，その場でペアになった人とお話をしたり，また自分の心とも向き合ったりすることができる，そんな素敵な 1 時間でした。

教えていただいたことを普段の生活にも取り入れていきたいですね。

