

おやこでたのしむヨガ



「楽しくてたまりませんでした」と毎年好評の親子ヨガ。

今年のテーマは『呼吸法』

遊びながら、呼吸をやってみましょう。

深い呼吸は体幹を整えて、姿勢をよくして、脳を刺激します。

精神的な落ち着き、リラクゼーション効果を求める方にもおすすめです！

日時：8月22日（火） 11:00～12:00

会場：巢南公民館 ふれあいホール（予定）

参加費：一家族につき 700円

定員：15家族

参加対象：3歳～小学生親子



講師：インド政府公認ヨーガインストラクター&ヨーガセラピスト
廣瀬 美樹さん

持ち物：水分補給用のお茶かお水

動きやすい服装でお越しください。裸足で行います。

※託児あり（要予約） 託児料：1人300円

事前に申し込みをお願いします。

託児の時は、おむつ・着替え・お茶・おやつをひとつにまとめて持参ください

※持ち物には、全て記名してください。

メール、またはFAXでお申し込みください

【主催・問い合わせ】 NPO 法人 キッズスクエア瑞穂

TEL/FAX: 058-326-2236 E-mail: kids.sq@dream.com



夏休み親子ヨガ 参加申し込み

一般 ・ 会員 (No. _____) ※(FAXでお申し込みの方のみ:FAX番号)

●参加する大人 _____

●参加する子ども(年齢・学年) _____

ご連絡先(携帯) _____

●託児

お子さんのお名前 _____ 年齢 _____

お子さんのお名前 _____ 年齢 _____