

“夏の疲れを癒そう” 夏休み特別講座

# 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  
動物の真似をしたり、親子で触れ合いながら、呼吸をやってみましょう  
カラダとココロを自由にしましょう  
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7日（火） 11:00～12:00

会場：巢南公民館 多目的ホール（予定）

参加費：一家族につき 800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 \_\_\_\_\_