

## からだメンテナンス(大人ヨガ) & おもちゃ作り

子育てを始めてから自分の時間がなかなか取れない、運動習慣がなくなった、体が痛むなど悩んでいませんか？今回は、保護者の方メインのいつきっこです☆お母さんだけでなく、ぜひお父さんも参加して下さいね。お子様と少し離れ、ヨガで心も体もリフレッシュしましょう！子どもたちは園でおもちゃ作りや室内遊びを楽しみますよ。

日 時	2月25日(土) 9:30~10:30 ※当日通常土曜預かりあり
場 所	エンジョイント【オドリバ】
参加費	無料
持ち物	下に敷くバスタオル(もしくはヨガマット)、 汗拭きタオル、水分



ヨガ講師 西宇治 真由

### 【資格】

全米ヨガアライアンス RYT200修了  
ヨガニードラセラピスト養成講座修了  
陰ヨガ養成講座修了

現在、看護師としてクリニックで働きながら  
少しずつヨガを伝える活動をしている。

ヨガは日常生活を送る上で大切なことに、  
たくさん気付かせてくれます。ヨガを通して、  
わくわくするような新しい自分自身と出会い  
ながら、自分にとってより快適で自由である  
ところと一緒に見つけていきましょう。

※新型コロナウイルスの感染防止の観点から、人数制限をする場合があります。用紙の提出・電話での予約の順で先着とさせていただきます。

※マスク着用でご参加ください。当日 37.5℃を超える発熱がある場合は、参加をお控えください。

※当日欠席の場合は、9時までに園までご連絡ください。

072-848-1647

キリトリ

提出〆切 1月18日(水)

名前 \_\_\_\_\_

下記のどちらかに○をつけてください。土曜保育の方は、土曜保育に○をつけて預かり時間を記入して下さい

参加希望 する ・ しない / 土曜保育 ( : ~ : )

【出席者】 大人 ( )名 子ども ( )名

※記入は在園児を含む人数を書いてください