

北九州市立総合農事センター主催

# 親子YOGA

5・6(月・祝) 体験レッスン開催

## ☆親子ヨガとは・・・☆

- ・親子ヨガとは、子どもと一緒にスキンシップをとりながらできる健康法です。
- ・体を動かし同じポーズをとったり、呼吸法と一緒に学ぶことで目には見えない一体感も味わう事が出来ます。また日頃とは少し違った触れ合いを行うことで、親子の絆もさらに深まっています。
- ・楽しみながらも体力をつけること(体力回復)ができ、免疫力も徐々にUPしていきます。
- ・体を動かすことによるストレス発散、さらにはリラックス効果も得ることが期待できます。



子どもは、最初はすぐに飽きたり、他の事に興味が向いてなかなかヨガに集中しないかもしれません(笑)  
そんな時は無理にしないで大丈夫です!  
大切なことは、無理に行わず、楽しむことです☆



☆服装☆

動きやすい服装

☆持ち物☆

飲み物（スポーツドリンクやお茶）、

スポーツタオル、

ヨガマット（もしくはバスタオル or レジャーシート）

（ヨガマットは数に限りがありますが有料レンタル（100円）もあります。必要な方は下記までご連絡ください。）

☆場所☆

小倉南区 農事センター内

☆日時☆

5月6日（月・祝）

14時00分～（45分程度）

☆料金☆

体験料 1組→500円

☆対象☆

未就学児（3歳）～小学生

☆人数上限☆

10～20組程度



☆講師 経歴☆



キッズ・マタニティー・産後・シニアヨガのティーチャー  
ストレッチング修了。

保育士・介護福祉士・幼稚園教諭二種免許状取得。

保育士歴10年以上の現役保育士。

☆Miki☆

お問い合わせ

TEL→090-9589-9555

LINE@ID→@xhq6531o

Gmail→niki.yoga.0819@gmail.com