

主催 NPO 法人日本 YOGA 連盟 宮城仙台エリア

家族で楽しむココロとカラダのバランスアップ

# 親子のふれあい☆ハッピーヨガ

寒い季節だからこそしっかり身体を動かそう！「家族でヨガを楽しめる 10 の方法」教えます。

2013年12月8日(日) 10:00～11:30

会場 仙台市宮城野区 宮城野体育館・多目的室

## 親子のふれあい☆ハッピーヨガとは・・・

東日本大震災後に活動を開始した NPO 法人日本 YOGA 連盟宮城仙台エリアの子育て支援活動です。中長期の休日を利用し、ヨガで体を動かすだけでなく、さまざまな体験を通して子どもの健やかな成長とその最大のサポーターである両親を含む家族の健康を目指すものです。

## 募集要項

年少児～小学生とそのご家族

親子ペア 1,500 円

(ご家族 1 名追加につき 500 円)

参加人数 20 名になり次第締め切り。  
先着順の受付となります。

## ～当日の流れ～

9:45 集合&受付

10:00 親子ヨガ

カラダを動かす編  
ココロを観じる編

## ～準備するもの～

お飲物, タオルご持参の上,  
動きやすい服装でご参加下さい。



## お申込み方法

左記QRコードよりログイン。必要事項をご記入の上、お申込み下さい。  
メールでのお申込みの際は、代表者の氏名、参加人数、お子様の年齢及び学年、電話番号記載の上 nyu.miyagisendai@gmail.com 迄。  
また、携帯アドレスからお申込みされる方は、一度パソコンからのメールを受信できるか確認をしてからお申込みいただけますようお願いいたします。



お問い合わせ・お申込み先 NPO 法人日本 YOGA 連盟 宮城仙台エリア

連盟の URL <http://www.npo-yoga.com/>

FB <http://www.facebook.com/nippon.yoga.union>