

ヨガで発見!

大人と子供の

体と心のセルフケア&ヨガ講座

一度で2度嬉しい
大人と子供のための講座が
できました♪

すべて
単発参加
できます

講座①

大人と子供のセルフケアのお話&大人ヨガ

7/8(日) 9:30~12:00

GAIANETWORK・YOGASTUDIO

(盛岡市紺屋町4-24)

参加対象▶大人(定員10名)

子育て中のお母様をはじめ全ての方から、
お仕事で子供たちと関わっている専門職の
方まで、幅広い方々を対象としています。

- 心を満たす&幸せって?
- 脳を休ませる&脳を活性化する
- 自律神経を整える
- 呼吸法
- 大人の簡単ヨガでセルフケア など

講座②

ハッピーすくすく☆親子ヨガ

8/11(土) 9:30~11:30

いわて県民情報交流センター(アイーナ)

参加対象▶親子(お子様の年齢は概ね6~10歳)または大人
(定員 親子10組)

- ・託児はありません。対象年齢以外のお子様の参加も可能な場合がありますので、ご相談ください。
- ・大人だけの参加もOKです。

- 脳を活性化するレクリエーション
- 機嫌up親子マッサージ
- 親子ペアヨガ
- キッズ簡単ヨガ など

家庭やお仕事で
子供たちとの
関わりのヒントに!

※内容は一部変更になる場合もございますので、ご了承ください。

参加費

●2講座受講の場合 6,000円 ●単発受講の場合 ①4,000円 ②2,500円(保険代含む) ●いずれも修了証が発行されます

中津川で暮らす生き物探検

おまけ企画

9/29(土) 10:00~13:00

プラザおでって正面玄関前へ集合

(定員 親子10組)(お子様の年齢は概ね6~10歳)

申込み締切
9/19

中津川に生息する生き物を学んだり、川辺で親子ヨガを行います。
みんなで学び、遊んだ後は、空の下で原っぱでおにぎりタイム。
時間のゆるす限り、のんびり遊びましょう。

※悪天候の場合は、内容を変更して行います。

参加費▶親子 2,000円(保険代含む)

服装・持ち物▶ぬれても良い格好・長靴・着替え・タオル・帽子・水分・おにぎり

講座は
こんな方に
オススメ

- ✓子供との関わりをより良くしたい方
- ✓子育てに悩んでいる方
- ✓自分自身の心身のケアに
- ✓お子様の心身のケアに
- ✓仕事で子供たちと関わっている方

幸福度アップ大作戦

国連が毎年発表している世界幸福度
ランキング。2018年版は、全156ヵ国中、
1位はフィンランド、日本は順位を3つ下げて
54位で、先進国の中では最下位レベル。
北欧が上位を占めています。

幸せを感じる日本人が増えることを願い
講座を開催します。

お問い合わせ・お申し込み

後援：盛岡市・盛岡市教育委員会・岩手日報社

NPO法人 日本ヨガ連盟 岩手エリア 梅原 麻梨子 ■お申し込みの締切は各講座の10日前です。■参加費は当日受け取ります。

T E L 080-5509-0707 ■電話に出られない場合は、留守番電話にメッセージをお願いします。折り返しご連絡します。

MAIL yogainfoiwate@yahoo.co.jp ■メールは2日以内にお返事します。■メールの受信設定の関係で、こちらからの返信が届かない場合もあります。返信がない場合は、お手数ですが別の手段で再度ご連絡をお願いします。