

子どもと一緒に！

親子ヨーガ

ヨーガで疲れた体や心をほぐしませんか？

親子ヨーガでは、講師の先生をお招きして親子のふれあいを通してより良い絆を深める方法をお伝えします。親子で楽しみながらご参加ください。

日程：①2023年 11月 4日(土)

②2024年 1月20日(土)

時間：10:30～11:30(10:00～受付開始)

場所：持子保育園 2階 保育室

対象：1歳児(R3.4.1～R4.3.31 生まれ)

2歳児(R2.4.1～R3.3.31 生まれ)

講師：伊藤 華野 先生

定員：親子10組限定

申込：お電話にて事前にお申込み下さい。(先着順)

078-927-8713 持子保育園

伊藤華野 プロフィール

臨床心理士・子どもヨーガ研究家

<http://www.itokano.com/>

1985年より幼児を対象にしたヨーガを開始。

赤ちゃんからお年寄りまでのマインドフルネスなヨーガ・プログラムの実践研究を行っている。主な単著に絵本『まねまねヨーガ (京都通信社)』、

ムック『はじめよう!キッズ・ヨーガ (KADOKAWA)』、

DVD『みんなで楽しくまねまねヨーガ (アイフォスタ)』等。

過年、育児雑誌『月刊クーヨン』、学研『ポッケ』『おやこCAN』、

ひかりのくに『月刊ひかりのくに』、京都新聞等連載。

県や市の依頼で「くまもとヨーガ」、「みやたとWe are here」など、ゆるきゃらとのコラボでヨーガを提供している。

京都西山短期大学 准教授、こどもカルチャーEducation.JPN 理事

