

子育て応援事業 もちっこひろばイベント

おやこヨーガ

令和6年12月11日(水)

10:00~11:00

お子様と一緒にふれあい遊びを通してスキンシップを深めながら、保護者の方もリラックスできる楽しい時間をすごしませんか？

【講師】

伊藤 華野 先生

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



【定員】

先着6名

【対象】

未就学児



もちこほいくえん

078-927-8713