

親子ヨガ体験教室

親子で楽しもう



親子ヨガのメリット

現代の子育ては、仕事、育児、家事、追われる日々
そんな中で、まずは自分自身の健康を維持する事は非常に重要です。
子供と一緒にヨガを行う事が、パパ、ママ自身の心身の健康を促進し、
親子の絆を深める手段として、ヨガは大変有効です。



共通の体験

集中力向上★感情安定

身体的健康



一緒にヨガをする事で
親子のコミュニケーション
絆が深まります

呼吸に意識を向ける事で
自分の感情を理解し、
ストレス緩和

親子で健康意識の育成
健康的な生活習慣

【日時】 令和7年 10月26日 (日曜日)

【時間】 10時～11時 (受付9:45～)

【場所】 健康福祉センター3F シリウス

★対象者・小学生と保護者

参加料：500円 (親子ペア1組) 2人目200円(当日現金にて)

定員15組になり次第締め切りとなります

★持ち物 飲み物(水) タオル 動きやすい服装

ヨガマット有る方は御持参ください

【お問い合わせ・申し込み先】

NPO法人 あさくちスポーツクラブ 遊ぶところ

保護者・お子様のお名前と人数をメールにてお申し込みください

asobu1056@outlook.jp

