

# はぐくみ保育園

<令和7年子育て支援>

## ママのための子育てハッピーヨガ

～ココロもカラダもリフレッシュ～

ココロもカラダもリフレッシュして、産後ママも、子育てママ、子どもたちも赤ちゃんも、みんなで笑顔の時間をつくりませんか？

お家でも簡単にできる動きや、お子さま連れの方はお子さまとスキンシップを取りながらできる動きも取り入れていきます。

ヨガといっても、ポーズを取ることが目的ではなく、心地よく安定して自分のココロとカラダと繋がる幸せな時間を体感覚で感じて頂ければと思います。運動が苦手な方やヨガ初心者の方も安心して受講できます。五感をフルに使って楽しい時間を過ごしましょう！

### <ハッピーヨガのご案内>

2025年3月3日現在

#### <開催日時>

- ①2025年5月23日(金) ②2025年6月20日(金) ③2025年7月10日(木)  
④2025年8月28日(木) ⑤2025年9月17日(水) ⑥2025年10月29日(水)  
⑦2025年11月12日(水) ⑧2025年12月3日(水) 全8回

<時間> 10:00 ~ 11:00 頃

<場所> はぐくみ保育園(小野町4-2-24)  
フリースペース内

<定員> 4名

<参加費> 無料

<持ち物> 水分補給用の飲み物、ヨガマット(ない方はバスタオルでも大丈夫)  
動きやすい服装

<備考> お子さまと一緒にご参加いただけます。

<予約方法> お電話にてお受けしています。(月～金 9:00～16:00) ☎0568-90-8993

※ご予約開始日は、ホームページ(予約状況)よりご確認ください。

#### <ご参加にあたって>

- ・ご参加前(当日)に受付で検温にご協力ください。37.5度以上ある場合はご参加を遠慮頂いております。ご理解の程をお願いします。
- ・勧誘目的のご参加はご遠慮ください。お見かけした場合は、退出頂きますので予めご理解願います。

### <講師のご紹介> ※開催日①～④を担当予定



ママのBODYメイクータルサポーター

小村 ゆり(Komura Yuri)

2人の小学生女子のママ。ママ専用プライベートサロン：

アロマ&かつさ Soleil(ソレイユ)を経営。

自身の子ども達のアトピー、偏頭痛、大人になっても治らない

ニキビ肌、花粉症、2度の流産など、様々な不調症状を薬を使わずに体質改善。その経験と知識を活かしながら「要らない物を貯めにくく出しやすい体作り」「三日坊主さんでもできる、お腹の底から笑える自然派子育て」「ママが、ママとしてだけでなく、一人の女性として一度きりの人生をめいっぱい楽しめる生き方」のお手伝いをさせていただいています。

※無添加ソーセージ作り体験・米粉シフォンケーキ作り体験・その他各種アロマワークショップ開催

#### 主な認定講師等

- ・全米ヨガアライアンス RYT200
- ・マタニティーヨガインストラクター
- ・マタニティーヨガインストラクター
- ・保育士 15年
- ・アロマ&かつさセラピスト
- ・食育指導士

### <講師のご紹介> ※開催日⑥～⑧を担当予定



ママヨガインストラクター

石黒 りか(Ishiguro Rika)

高校生と中学生のママ。

ヨガ療法を取り入れたママ向けヨガを行っています。

育児でのストレスや体の疲れを癒し、リラックスへ導きます。

また体質改善でしっかり食べて痩せるプログラムを提供させていただきます。

#### 主な認定講師等

- ・ヨガTT修了
- ・インド中央政府公認ヨーガ療法士
- ・介護福祉士

詳しくはこちら

[https://instagram.com/rika\\_ishiguro.yoga](https://instagram.com/rika_ishiguro.yoga)