

# はぐくみ保育園

<令和4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>

2022年3月1日現在

### <開催日時>

- ①2022年5月17日(火) ②2022年6月9日(木) ③2022年7月19日(火)  
④2022年8月23日(火) ⑤2022年9月8日(木) ⑥2022年10月18日(火)  
⑦2022年11月15日(火) ⑧2022年12月15日(木) 全8回

※予約開始日は、開催月の前月の第2月曜日(祝日の場合は翌開園日)よりお受けいたします。

### <時間>

10:00 ~ 11:00 頃(概ね1時間程度)

### <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 10:00～16:00) ☎0568-90-8993  
※定員になり次第終了(キャンセル待ちもお受けしています)

### <新型コロナウイルス感染拡大防止対策>

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。ご理解の程お願いします。

### <講師のご紹介>



#### 尾崎 友紀(Osaki Yuki)

幸せで自立した子どもを育てる禅ママコーチのYukiです。小2女児の母、ゆるくたのしく自然派育児、薬なし育児を7年実践しています。

ストレスフルで、からだもガチガチ、花粉症、生理痛、偏頭痛、肩こり、育児での悩み改善。その学びと経験を活かし、ココロとカラダを美しく整え、より健康に幸せに導くサポートをさせていただいています。

禅ママコーチ/レイキヒーリング/親子セラピー/自然のお手当法/  
植物性米粉スイーツ/ヨガ

#### 主な認定講師等

- ・SC協会認定 スピリチュアルコーディネーター
- ・レイキヒーラーライセンス認定
- ・Liliable ナチュラルスイーツ認定講師
- ・和のナチュラル薬膳認定講師
- ・ヨガTT修了

詳しくはこちら

<https://linktr.ee/yuki.osaki>