

# はぐくみ保育園

<令和5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>

2023年3月1日現在

### <開催日時>

- ①2023年5月11日(木) ②2023年6月14日(水) ③2023年7月19日(水)  
④2023年8月9日(水) ⑤2023年9月13日(水) ⑥2023年10月18日(水)  
⑦2023年11月8日(水) ⑧2023年12月6日(水) 全8回

### <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

### <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。

### <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  
※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。

### <講師のご紹介>

ママヨガインストラクター

尾崎 友紀(Osaki Yuki)

1児のママ、ゆるくたのしく自然育児、薬なし育児を实践9年目  
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、育児での悩みを改善。その学びと経験を活かし、  
ママの毎日の暮らしをよりヘルシーに快適にするためのお手伝いをさせていただいています。  
また、こどもの安心おやつ、ママのためのギルトフリースイーツで食のサポート。  
からだに優しい手作り米粉スイーツ販売・教室 pono me luana(ポルミールアナ)主幹

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://www.instagram.com/yuki\\_ponomelua/](https://www.instagram.com/yuki_ponomelua/)