

<令和6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～

講師変更のお知らせ

2024年10月9日現在

令和2年3月より長きにわたって「はぐくみ保育園」「第2はぐくみ保育園」の子育て支援「ママのための子育てハッピーヨガ」の講師を務めて頂いてきた尾崎友紀さんがご家族の都合で遠方にお引越されることになりました。
つきましては、後任の講師をご紹介します。

<講師のご紹介> 令和6年5月～10月担当講師

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、菜なし育児を実践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きます。
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
- ・Lilatable 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/

<講師のご紹介> 令和6年11月担当講師

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ガ療法士
- ・介護福祉士



詳しくはこちら https://instagram.com/rika_ishiguro.yoga

<講師のご紹介> 令和6年12月担当講師及び令和7年度以降講師(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&かさ Soleil (ソレイユ) を経営。
自身の子どものアトピー、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。

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&かさセラピスト
- ・食育指導士



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きます。
※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