

# はぐくみ保育園

<令和8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>

2026年3月2日現在

#### <開催日時>

- ①2026年5月21日(木) ②2026年6月25日(木) ③2026年7月9日(木)  
④2026年8月20日(木) ⑤2026年9月9日(水) ⑥2026年10月14日(水)  
⑦2026年11月11日(水) ⑧2026年12月9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の担当講師



ママのBODYメイク-タルサポーター

小村 ゆり(Komura Yuri)

中学生、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の担当講師



プライベートヨガスタジオみらいヨガ代表

石黒 りか(Ishiguro Rika)

高校生と大学生の2人のママ。

ヨガ療法を取り入れたママ向けヨガを行います。子どもから高齢者までのヨガ指導経験あり。身体はガチガチ、腰痛、頭痛、冷え性、不妊など不幸のデパートだった症状を食から見直し、心と身体の繋がりを大切にしお薬を使わずに体質改善。病院要らず、薬要らずの8年目。

また、プライベートスタジオにて、瞑想会、アロマクラフトや無添加の化粧品のワークショップ、体質改善プログラムを開催。

詳しくはこちら [https://instagram.com/rika\\_ishiguro.yoga](https://instagram.com/rika_ishiguro.yoga)

#### 主な認定講師等

- ・ヨガTT修了
- ・ヨガ講師
- ・認定ヨガ療法士
- ・セルフラブ認定講師
- ・介護福祉士
- ・海をまもる洗剤 正規販売店