



第163回『親子ヨガ』



- ♪ 講師： yoga インストラクター・生涯学習 1 級インストラクター
 蘭田 まりこ先生
- ♪ 日時： 2019年9月21日(土) 14:30~16:00
- ♪ 場所： 池田病院第二別館2階
- ♪ 参加者： 6組(子供9名)

内容

♪ ヨガとは

約4000年前、インドで生まれた健康法。Yogaは古代サンスクリット語で『結ぶ』『繋ぎとめる』という意味がある。心と体を繋ぎ、浄化し高めていくこと。

♪ ヨガを行うことで・・・

- ◇呼吸を伴う簡単な動きで、ココロもカラダもスッキリする。
- ◇身体の不快感を取り除き、自然治癒力を高める。
- ◇心身のバランスを整える。

♪ 親子ヨガ

ヨガを始める前に、みんなで手遊び歌をしました。
始まる前に泣いていた子も、ニコニコして楽しそうに
していました。

♪ 皆で一緒にヨーガタイム

全身使った簡単なポーズでヨガ☆



♪ 大人のヨガ

体の内側からきれいに・・・



参加者のお声

- 子ども、親それぞれの内容があって良かった。
- 子どもと沢山コミュニケーションがとれた。
- 親子でゆっくり過ごすことができた。
- 子どもと一緒に身体を動かして良かったです。

11月のご案内

わらべうたとおはなし会

ブックスタートのおはなし

～子供に本を手渡すという事(0～12歳の読書)～

講師：大瀬 和代 先生

日時：2018年11月30日(土)

時間：14時30分～16時00分

場所：池田病院 第二別館2階

募集人数：12組 要予約 参加費無料

託児受付：14:10～ チックタック童夢館

会場は池田病院第2別館
参加費**無料**・**要予約**です。
託児受付はチックタック童
夢館 受付 14:10～
お誘い合わせうえ、どうぞご
参加ください。
ご予約やお問い合わせは、
チックタック童夢館
<099-255-3737>まで
お気軽にお電話ください。