

主催 NPO 法人日本 YOGA 連盟 宮城仙台エリア

家族で楽しむココロとカラダのバランスアップ

# 親子のふれあい☆ハッピーヨガ

寒い季節だからこそしっかり身体を動かそう！「家族でヨガを楽しめる 10 の方法」教えます。

2013年12月8日(日) 10:00～11:30

会場 仙台市宮城野区 宮城野体育館・多目的室

## 親子のふれあい☆ハッピーヨガとは・・・

東日本大震災後に活動を開始した NPO 法人日本 YOGA 連盟宮城仙台エリアの子育て支援活動です。中長期の休日を利用し、ヨガで体を動かすだけでなく、さまざまな体験を通して子どもの健やかなる成長とその最大のサポーターである両親を含む家族の健康を目指すものです。

## 募集要項

年少児～小学生とご家族

親子ペア 1,500 円

(ご家族 1 名追加につき 500 円)

参加人数 20 名になり次第締め切り。  
先着順の受付となります。

## ～当日の流れ～

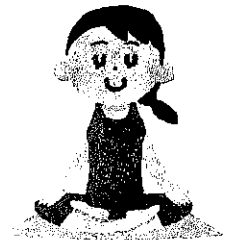
9:45 集合 & 受付

10:00 親子ヨガ

カラダを動かす編  
ココロを覗く編

## ～準備するもの～

お飲物、タオルご持参の上、  
動きやすい服装でご参加下さい。



## お申込み方法

左記QRコードよりログイン。必要事項をご記入の上、お申込み下さい。

メールでのお申込みの際は、代表者の氏名、参加人数、お子様の年齢及び学年、電話番号記載の上 [nyu.miyagisendai@gmail.com](mailto:nyu.miyagisendai@gmail.com) 迄。

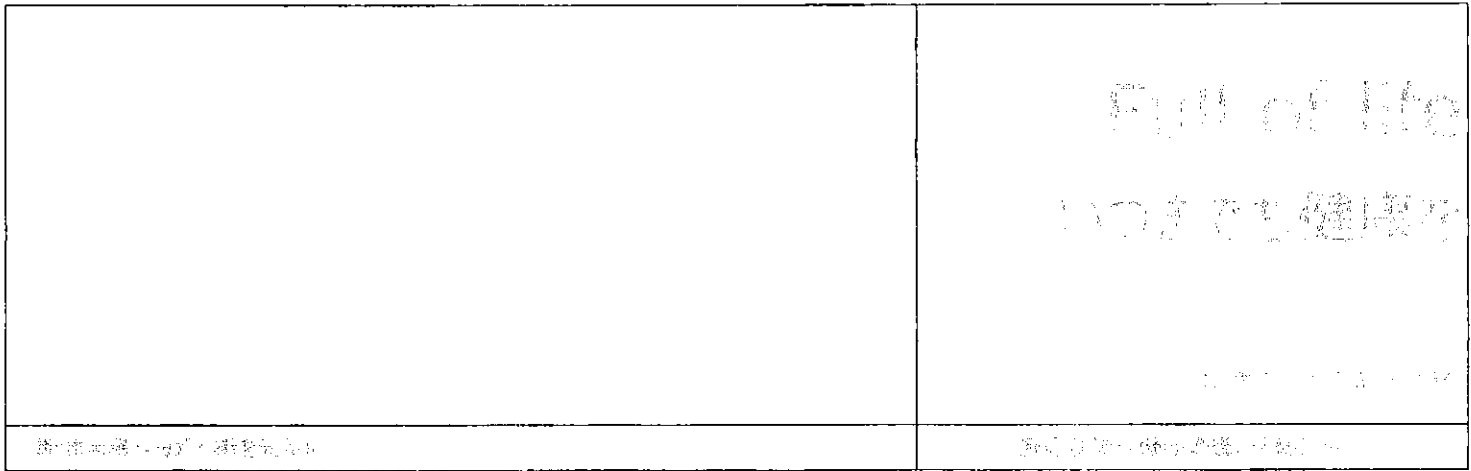
また、携帯アドレスからお申込みされる方は、一度パソコンからのメールを受信できるか確認をしてお申込みいただけますようお願いいたします。



お問い合わせ・お申込み先 NPO 法人日本 YOGA 連盟 宮城仙台エリア

連盟の URL <http://www.npo-yoga.com/>

FB <http://www.facebook.com/nippon.yoga.union>



# 2013 年上期の活動

赤ちゃんから高齢者まで、幅広くヨガを楽しんでいただきました

この機会に一緒に学び、活動する仲間が増えることに期待します。

この機会に一緒に学び、活動する仲間が増えることに期待します。

- ・多賀城市  
多賀城市山王地区公民館  
毎週水曜日、10:00～11:00、誰でも参加可能
- ・仙台市青葉区  
柏木市民センター  
月 2 回、土、曜日、10:00～11:00、誰でも参加可能

その他にも開催教室がありますので、お問い合わせください。

桜の木の下で親子でのアウトドアヨガを楽しみました。呼吸体操で新鮮な新緑の空気を胸いっぱい吸い込み、パワーを十分に取込みました。

後半は松島自然の家み皆様ネイチャーゲームで五感を使って大人も子供も自然を存分に楽しめたようです。

親子のペアヨガやファミリーヨガでゲーム感覚で取り組める内容を行いました。チャレンジして失敗や負けてしまっても諦めず、楽しみながらできたことは良かったと感じました。

後半は流しそうめんを今回も松島自然の家のみなさまの協力の元、開催することができました。そうめんのみならず、野菜や果物を流して楽しんでいただきました。

当連盟では、各種人材養成講座、研修会などで専門的知識を学んだ講師を続々と育成中です。みなさんご自宅の近くで、ヨガサークル、イベントなどの講師をお引き受けいたします。マタニティ、ベビー、キッズ、親子、ファミリー、高齢者、障がい者など定期教室、サークルの開催、医療施設、社員の福利厚生、研修、福祉施設など各種団体、地域の行事など、参加者のニーズに合わせたヨガをいたします。あなたの住まいの近くにも、いつでも気軽に通えるヨガ教室、サークルを始めてみませんか？開催回数、曜日、時間など、ご相談に応じます。まずは、お気軽にお問い合わせください。

身近にあるストレスによる引きこもり、うつなどの軽減にヨガをすることがセロトニンホルモンの分泌に有効であることに着目した会員限定の学習会が行われました。

この学びを生かし、今年度中にワークショップを開催予定です。

- 今後の活動予定
- ・ボランティア養成講座
  - ・セロトニンヨガワークショップ
  - ・親子のふれあい☆ハッピーヨガ(12/8)
- 詳しくは、当連盟ホームページにて