



親子ヨガであそぼう ♪

キッズヨガであそぼう ♪

実技研修会

	親子ヨガであそぼう	キッズヨガであそぼう(研修会)
開催日時	7月31日(日)①10時～ ②11時10分～	7月31日(日)13時～15時30分
開催場所	アピオあおもり 大研修室2	
講師	梅原麻梨子さん(特)日本YOGA連盟	宇部実智子さん(特)日本YOGA連盟
対象	①3～6歳児と家族 ②7～9歳児と家族	保育士、放課後児童指導員等子育て支援者
参加者数	①29名 ②15名	16名
講座内容	家庭でのスキンシップや遊びのヒントになるような親子ヨガの体験	スキンシップを中心に次の発達段階への成長を促す遊びの紹介
感想	①「子どもと久しぶりにスキンシップが図れたように感じます。子どもの笑顔が見れてうれしかったです。」 ②「親子のコミュニケーションも自然にとれるし体のリフレッシュにもなった」	「夏休みで活動時間が長いので子どもたちと一緒に楽しめると思いました。」「内容が盛り沢山だったのとクラスの組み立て方がわかりやすかった。」

親子ヨガ①



親子ヨガ②



キッズヨガ(研修会)

