

親子
対象

親子ヨガであそぼう ♪

～家庭でのスキンシップや遊びのヒントに～

講師：(特)日本ヨガ連盟認定人材育成指導員 梅原麻梨子

平成28年7月31日(日) アピオあおもり大研修室2

① 10:00～10:50 3～6才児と家族 定員 10組

② 11:10～12:00 7～9才児と家族 定員 10組

託児
あり

◎持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

◎託 児…1家族 500円 ① 0～2才児 5人 ② 0～6才児 先着各 5人



【講師紹介】梅原麻梨子さん

(特)日本YOGA連盟認定人材育成指導員。岩手県雫石町生まれ。ヨガ歴10年。一般向けのヨガの他、マタニティヨガやベビー＆ママヨガ、キッズ＆ママヨガなどの親子ヨガ、介護予防ヨガを学ぶ。現在、一般ヨガ教室、親子ヨガ教室の他に保育園や幼稚園、小学校での親子レクリエーションヨガなども行っている。

実技研修会

キッズヨガであそぼう ♪

～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～

講師：(特)日本ヨガ連盟理事長 宇部 実智子

平成28年7月31日(日) 13:00～15:30 アピオあおもり大研修室2

運動神経・身体感覚・脳の発達を養うキッズヨガを学びます。

対象

保育士・放課後児童指導員等、子育て支援関係者 (定員 25人)

託児
あり

◎託 児…1家族 500円 0～6才児 先着各 5人



【講師紹介】宇部実智子さん

(特)日本YOGA連盟理事長。岩手県盛岡市生まれ。在学中にアメリカでモンテッソーリやシュタイナー等の人間教育に触れ、帰国後様々な幼児教育、児童心理学を学ぶ。その後「ホリスティックヘルスコンサルタント」の特別講師として食アレルギーや地球環境問題などの改善に積極的に参加貢献し、現在はヨガ指導者を日本各地で育成しながら、妊婦さんから高齢者までの広い年齢層を対象にヨガ教室を展開している。著書に「ロコモ予防ヨガ体操」

主催／青森県子ども家庭支援センター

共催／NPO 法人日本YOGA連盟

後援／青森県教育委員会

協力団体／あおもり子ども劇場・子育て支援グループ「モモ」・(特)子育て応援隊ココネットあおもり

問い合わせ・
申込みは裏へ

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が委託・運営しています。