

キッズヨガ&ママさん工作

企画：NPO法人ワーカーズコープ

ワンコイン！

日時 11月5日（月）14：45～15：30（受付14：30～）

参加料 キッズヨガ ママさん工作 ともに 500円

NPO法人ワーカーズコープは地域のコミュニティを大切にしたいという思いで今回、お子様向けのヨガとお母様向けの工作教室を開催致します。
●どちらか一方の参加もOKです。キッズヨガにお母様が同伴しても、工作にお母様のみが参加しても大丈夫です。
●本イベントの後にアンケートを実施します。今後の参考にさせていただきますのでご協力の程、よろしくお願いいたします。

キッズヨガ

定員：20名 対象：未就学児
子どもの筋骨格や神経系の発育に良いメソッドを取り入れたプログラムを実施します。大人のヨガとはまた違ったポーズや動きをして気持ちいい一日を過ごしましょう！

※ヨガマットはこちらで用意いたします。
動きやすい服装でお越しください。



ママさん工作

定員：25名

子どもの頃に触った、見たこともあるはず、**万華鏡**を手作りします！

ちょっとした工夫で綺麗な模様が作れるので、作品をお子様と一緒に楽しみましょう！

※材料はこちらで用意いたします。



講師の紹介

たかさき ゆま
高崎 裕麻 先生

ヨガインストラクター資格（RYT200）を取得後、結婚し娘が生まれたことを期にキッズヨガの資格を取得。現在は解剖学や発達心理学をベースに子どもから大人まで幅広い世代に向けてヨガを生活の一部として普及するべく活動中。

ご案内

●会場 旧三光小学校1Fサンライトホール
お申込みは下記の番号にご連絡ください。

Tel 070-6514-3710

（NPO法人ワーカーズコープ）

- 申込は先着順となります。定員を超えた場合はウェイトリングとなります。キャンセルが出たらご連絡します。
- 講師の体調により急遽開催できない場合がございます。あらかじめご了承ください。



三光学童クラブ側の入口からお入りください。
教育センター側の入口は通行できません。