

# 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 1月21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  
講師は前回と同じ高崎 裕麻先生です。

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：20名

今回は**ハンドクリーム**を手作りします！  
赤ちゃんにも使える**オーガニック素材**☆  
好きな**アロマオイル**を組み合わせ、  
オリジナル**ハンドクリーム**を作りましょう！

※材料はこちらで用意いたします。  
※通常使用で1ヶ月～2ヶ月程度の量を作ります。



## 講師の紹介



まるやま

円山 カヨリ 先生

・頭皮ストレス診断士・AEAJ認定アロマセラピスト  
・九段下ブレインタッチ@ヘッドマッサージ専門店  
「一休のひらめき」代表

サロンワークの他、官公庁・企業依頼によるヘルスケアセミナー多数開催。2011年より千代田区・中央区により委託を受けベビーマッサージ・ママとお子さまのためのアロマ講座を担当する。

## 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。