

あいあい♥キッズヨガ

日時：2024年5月8日(水)

10:00~11:00

場所：神戸元町ちどり保育園 1F ひだまり

対象：未就園児(0~2歳)親子

動きやすい服装と、水分補給のご用意をお願いします

大竹幸子先生による“あいあい♥キッズヨガ”を開催します。

お子様同士のふれあい・であい・親子で、あいあふれるヨガ・

自分とおきあうヨガをテーマに行います。

みんなで、心と身体をほぐしましょう!ご参加お待ちしております。



♥キッズヨガを通して、こんないいこと♥

- ・体を動かす楽しさを感じとり、五感や想像力を身に付けます!
- ・年齢に合わせた身体トレーニングで集中力アップ!
- ・【遊び】【楽しむ】を大切に、子どもたちの可能性を伸ばしましょう!

講師 大竹 幸子 氏

健康運動実践指導者

エアロビクスインストラクター

マタニティヨガインストラクター

全米キッズヨガインストラクター

ヨガ養成学校・キッズヨガ講師