



NPO法人
スポーツのまち麻生
麻生区役所地域振興課後援
柿生地区総合型地域スポーツクラブ

元気 Genki 笑顔 Egao 楽しい Tanoshii

GET

キッズヨガ体験のお知らせ

場所：柿生小学校 特別活動室 ※参加無料

④ 4/17 (月) 16:00 ~ 17:00

⑤ 4/24 (月) 16:00 ~ 17:00

学校終わりの GET 通常教室時間帯に開催します。
※事前申し込み、事前申し込み無しでも、当日保護者
同伴参加のみ参加可とします。

毎日習い事やゲームなど、
忙しく過ごしていませんか？

キッズヨガ参加希望の方は
info@get-kakio.com

お名前・年齢・連絡先
をメールにてお送りください。

※当日参加も可能です



講師：中廣美保先生

ヨガは身体を整えるだけでなく、心も整えてくれます。目をつぶって自分の呼吸を数えてみる。
最初はソワソワ落ち着かなかった子ども達も段々と **心が落ち着いてくる** 様子が手に取るようになります。
穏やかで、安らいでいながらも、**強くて芯のある心** を作ること。
また、ペアワークとグループワークなども行いお友達と呼吸や体を合わせて動くことも練習します。
やさしさと思いやり を育てることに重きを置いています。是非一度キッズヨガを体験してみてください！

お問い合わせ先 GET事務局 080-3754-2017