

講師：中井 絵里子 先生

心を落ち着かせて…



キッズヨガ



日時：8月8日(金) 10:00~11:00
場所：中浜公民館 集会室
講師：中井 絵里子 先生
対象：4~6年生



柔らかいです！

呼吸は唯一、
自分でコントロール出来ます。

子どもは体が柔らかいといいますが…
「イタイ！イタイ！」と言いながら、楽しそうに
取り組んでいました(^^♪

館長からのお話



ヨガとは？

- ・集中力アップ（ここぞ！という時に発揮できる）
- ・柔軟性を高める（けがをしにくくなる）

自分の体はどこまで動くかな？

みんなで力を合わせて！！

やったー！できたー！！

