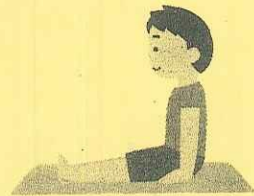


ホリデーちえのわ



音楽に合わせてゆっくりヨガ

～ゆっくりリズムでかんたんダンス～

ホリデーちえのわは、障がい児者の学び・休日の余暇活動です。

この2年間、ヨガインストラクターの鈴木千明先生にご指導いただき、音楽に合わせてゆっくりヨガ～ゆっくりリズムでかんたんダンス～を定期的実施してきました。こじんまりしたスタジオで実施してきましたが、心も体もリフレッシュできるこの活動を、多くの方に体験していただけるよう、広い会場での実施を企画しました。きょうだいも、お子さんも、祖父母の方も、是非皆様お誘い合わせの上ご参加ください。どなたでも参加できます～♡

♪当事者だけでなく、一緒に参加した保護者の方が一緒に楽しめ、リラックスになって好評(〇)♪

動いてないのに体がポカポカ?

呼吸を意識するようになった!

足の指でグー・チョキ、パー

マッサージ! 気持ちいい～

この曲好き～?

リラックスして、眠たくなっちゃう!!

肩甲骨を動かして、背中を動かして!

指先・足裏に刺激!

仲間と一緒に楽しい!

このポーズ見たことある!!

おとととと! バランスとって～?

みぎ、ひだり、まえ、うしろ、脳トレだ～?

✿鈴木千明先生✿

インド中央政府公認ヨガインストラクター、ベビー&ママヨガインストラクター、
保育士資格をお持ちのインストラクター

「『頑張らないヨガ』で心身の健やかさを育む」をモットーに心と体の癒し・リラックスに
特化した、簡単なリズム・音楽に合わせて「楽しく体を動かすヨガ」を行っていらっしゃいます。



●と き: 11月30日(日)

13:30～15:00(13:00～受付)

●ところ: 宇都宮市 サン・アビリティーズ 体育館

(宇都宮市屋板町 2451-1 駐車場あり TEL028-656-1458)

●申し込み: 件名に「ホリデーちえのわ申込み」、本文に、申し込む日時、参加者全員の氏名を明記の上
青山光江 chienowa.mitsu@gmail.com までメールにてお申し込みください。

※悪天候等により中止の場合は、申し込みのアドレスにご連絡します。

●参加費: 無料 定員: 100 名 〆切: 実施予定日の1週間前

●持ち物: ヨガマット(なければバスタオル)、上履き、水分、タオル、必要に応じて着替え