

親子で楽しむファミリーペアヨガ

# 親子のふれあい☆ハッピーヨガ

ヨガで身体をほぐし、段ボール迷路を作って、頭をほぐし、  
迷路で遊んで楽しんで♪ 心ほっこりあったまろう!

2013年3月20日(水) 9:30 ~ 11:30

会場 七北田公園体育館 研修室

## 親子のふれあいハッピーヨガとは・・・

東日本大震災後に活動を開始したNPO法人日本YOGA連盟宮城仙台エリアの子育て支援活動です。  
中長期の休日を利用し、ヨガで体を動かすだけでなく、  
さまざまな体験を通して子どもの健やかなる成長とその最大のサポーターである両親を含む  
家族の健康を目指すものです。

## 募集要項

小学生以上のお子さまとそのご家族  
～ 先着 20 家族 ～

参加費 1,000 円

定員になり次第締め切り、先着順の受付となります。  
ご家族何名で参加なさっても上記の料金です。

## タイムテーブル

9:15 開場と受付開始

9:30 はじめのヨガ

～ファミリーペアヨガ～

10:15 段ボール迷路を作って遊ぼう!

11:15 終わりのヨガ

11:30 終了

\* お飲み物ご持参の上、動きやすく、  
汚れてもよい服装でご参加下さい \*

## お申込み方法

お申し込みは、nyu.miyagisendai@gmail.com 迄メールにてお願い致します。  
携帯電話の方は、こちらからのメールが受信できるように設定をお願い致します。  
代表者の氏名、参加人数、お子様の学年、電話番号をお知らせ下さい。



お問い合わせ・お申込み先 NPO法人日本YOGA連盟 宮城仙台エリア

連盟のURL <http://www.npo-yoga.com/>

FB <http://www.facebook.com/nippon.yoga.union>