



6月のカトリっくらぶの案内

イベント開催 伊藤 華野 先生の 「親御さんもホッコリ楽しく、こどもヨーガ」



講師紹介：伊藤華野（臨床心理士・子どもヨーガ研究家）

伊藤華野 HP



1985年より幼児を対象にしたヨーガを開始。赤ちゃんからお年寄りまでのマインドフルネスなヨーガ・プログラムの実践研究を行う。主な単著に絵本『まねまねヨーガ（京都通信社）』、ムック『はじめよう!キッズ・ヨーガ（KADOKAWA）』、DVD『みんなで楽しくまねまねヨーガ（アイフォスタ）』等。過年、育児雑誌『月刊クーヨン』、学研『ポッケ』『おやこCAN』、ひかりのくに『月刊ひかりのくに』、京都新聞等連載。県や市の依頼で「くまもとヨーガ」、「みやたと We are here」など、ゆるきゃらとのコラボでヨーガを提供している。京都西山短期大学 准教授、こどもカルチャーEducation.JPN 理事



☆対象 1歳3か月頃～ （年齢はあくまでも目安です。歩くことが楽しくなっている時期以降）

A 令和5年6月20日（火） 9時30分～10時30分

B 令和5年6月20日（火） 11時00分～12時00分

☆対象 0歳～1歳3か月 （赤ちゃん～ハイハイ～立てるかな?～の時期まで）

C 令和5年6月22日（木） 9時30分～10時30分

※内容一 この時期の発達に大切なスキンシップ等の楽しみ方を「なでなでヨーガ」「まねまねヨーガ」の実践を通してお伝えし、おやごさんの身心のコリをゆるめていただきます。

※参加費一100円

注) カトリっくらぶに登録のない方は、登録費として別に100円頂きます。

（その後園庭開放のカトリっくらぶの参加は無料です。）

※持ち物一大きいバスタオル（なくても構いません）、飲み物

子ども・保護者とも動きやすい服装でお越しください。素足になります。

※申し込み方法一電話で申し込みをしてください。（平日10時～15時ぐらいまで）

※人数の加減で、ご希望と違う時間になる可能性もございますが、ご了承願います。



子どもと一緒に体を動かしてみませんか？
長岡カトリック幼稚園が初めての方もぜひこの機会ですので、
ご参加ください。楽しい時間を一緒に過ごしましょう！