

令和7年度  グリュック保育園 地域活動

グリュックの集い

ヨガ講座

グリュック保育園では、地域への貢献活動として保育園を開放し、様々な人に出会いと交流の場を広めています。毎年2回のヨガ講座では、参加者の皆様から「自分の体に向き合いリフレッシュできた」と、好評をいただきました。今年度も2回の開催で、今回は2回目です。

骨盤を整えるヨガ

日頃の姿勢や生活習慣により、気付かないうちに負担がかかりやすい“骨盤まわり”。ゆるめる動きと安定させる動きをバランスよく取り入れ、骨盤の左右差やゆがみを丁寧に整えていきます。腰の重だるさや姿勢の乱れを感じている方、身体を整えたい方におすすめです。

1 日 時 令和8年2月28日（土） 10：00～11：00

2 場 所 グリュック保育園

3 講 師 中山佑佳 ※本園管理栄養士 ヨガインストラクター資格所有

4 定 員 10組（親子でも可）

5 費 用 無料

6 持ち物 飲料、タオル、ヨガマット（お持ちでない方にはお貸します）
動きやすい服装

7 申込み 右QRコードよりお申し込みください



申し込みQRコード

グリュック保育園のホームページでは、地域活動としてわらべうた、季節の歌を配信しています。親子で楽しんでみてはいかがでしょうか。



連絡先 グリュック保育園 047-424-3741 本園HP→