

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します）<br>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→

