

## よこはま風の遊育園子育て支援講座

### ♪ 親子ヨガ

親子で身体を使って遊んだり、ほぐしたり

楽しみながらのヨガです。そこにはうれしい効果がたくさん！

- ・子どもとの信頼関係を深める
- ・触れ合うことでの愛着形成などの発育のサポート
- ・運動機能の発達を促す ・リラックス効果 ・集中力がつく などなど

身体を巡らせてココロもカラダもすっきりHAPPYにないましょう！！

(日時) 2024・9・14(土) 10:00~11:00 (定員5組)

(講師) 柳田 綾香さん

### ♪ 親子リトミック

保育園の子どもたちが行っている♪ぴぴぴ(リトミック)を

親子で体験してみませんか？

音楽に合わせて、体を動かしたり、楽器で遊んだりして

楽しみましょう！

(日時) 2024・9・28(土) 10:00~11:00 (定員7組)

★両日とも申し込みが必要です。

(場所) よこはま風の遊育園 (申し込み) 045(715)5226

(持ち物) 飲み物

(担当) 高山