

今年も**お母さんを元気にするイベント**を開催します！

**親子ヨガ**は親子で体を伸ばしたり、楽しく触れ合ったりして、お子さんと時間を過ごしてみてください。心と身体がスッキリしますよ。



# 親子ヨガ & アートセラピー

親子ヨガインストラクター

**中島美里さん**

ever.YOGA and FITNESS 代表  
全米ヨガアライアンス終了  
産後ヨガ指導者養成講座終了



アートセラピー講師

**長橋睦美さん**

Muu-plan のむーです！

大好きなのは生命エネルギーを感じる時、こころの事。  
強迫観念や不安症をほぼ乗り越えた  
天然石大好き心理セラピスト。

**アートセラピー**は絵を描いて、自分の心と向き合います。  
自分の感性、直感、心を絵に表現して自分と向き合います。  
体の内側からできる自分磨きをしてみませんか。  
ぜひ参加ください。

## ★インフォメーション★

- (1) 日時 令和6年2月10日(土) 受付9時45分  
午前10時00分から10時50分 ～～ 親子ヨガ  
午前11時00分から12時00分 ～～ アートセラピー
- (2) 内容 ①親子で体を動かして楽しめる親子ヨガ  
②アートで心を見つめるアートセラピー(大人のみ)  
※アートセラピーの時間は別室でこども対象(年少以上)の運動あそび教室を行います。
- (3) 会場 十日町市武道館 剣道場…親子ヨガ、アートセラピー 柔道場…こども運動あそび
- (4) 参加費 1組 500円(こども分も含む)
- (5) 服装等 動きやすい服装、内履き、飲み物等(マット、アート用品は主催者が用意します。)
- (6) 申込み **定員15名程度**。申込書を市総合体育館に提出してください。  
電話での受付も可。 **申込み〆切 1月31日(水)**
- (7) その他 【問合せ】十日町市総合体育館 NPO法人ネージュスポーツクラブ 担当:関口  
電話 025-752-4377



## 2月10日(土) 親子ヨガ&アートセラピー申込書

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 参加者名                          |      |
| 住所                            | 電話番号 |
| お子さんの運動あそび 希望する(年齢 歳) ・ 希望しない |      |
| 備考                            |      |