



平成 22 年 4 月 11 日

保護者の皆様各位

C. C. E. 伊藤華野  
京都西山短期大学 伊藤佐陽子

子どもカルチャー Education 2010  
「子どもヨガ みそら幼稚園教室」のお知らせ

皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、本年度も昨年に引き続き、西宮市夙川「みそら幼稚園」にて、放園後、課外での「子どもヨガ教室」を開催させていただき運びとなりました(誠に勝手ながら講師の都合によりお母様対象の教室は不開講とさせていただきます\*).

本年度は、みそら幼稚園児および一般幼児、小学生を対象といたします。但し、充実した少人数制の講座にいたしたいと考えますので、よろしくご検討くださり、お早めに申し込みくださいませ。

■申し込み方法■一般の方はメールにて受付。(A, Bコース、氏名、年齢 連絡先 明記のこと。) みそら幼稚園の方の申し込みが優先となります。裏面用紙を切り取り、5月10日(月曜)までにクラス担任にお預けください。但し、先着順受付。

「子どもヨガ みそら幼稚園教室 2010」のお知らせ

テーマ：子どもヨガで「キレイな姿勢づくり&マナーを学ぼう」

場所：みそら幼稚園 2階 スペース「空」

日時：月に1度金曜日 5月21日、6月11日、7月9日 夏休み以後再開

時間：主に幼児 14時頃~15時15分

主に小学生 15時頃~16時30分 (幼児も可)。

対象：幼児4歳(年中児)以上。小学生(学年は低学年優先)。

定員：A, B各講座 8名まで。

会費：3ヶ月 3000円(3ヶ月継続者優先)、1回1200円 非会員1回1500

入会金：2000円(保険料含む) \*昨年ママヨガにご入会いただいていた保護者には伊藤桂子芦屋教室に入会不要でご参加いただけます。

講座プログラム

Aコース <幼児の部> 14時頃~15時15分頃 おもな内容

- 0. 色ぬり&シールを貼ろう(計測：3ヶ月1度足型計測)
- 1. ウォーミング・アップ・・・まねっこ「リトミック」であそぼう。
- 2. ヨーガの時間・・・こころとからだをほぐす「お話ヨガ」
- 3. お箸でおやつ・・・姿勢、お箸、坐り方。プチ・マナー。
- 4. 毎日行う姿勢体操・・・絵本『まねまねヨガ』
- 5. 子ども坐禅・・・色に集中。



Bコース <幼児・小学生の部> 15時頃~16時30分 おもな内容

- 0. 毎日行う姿勢体操・・・絵本『まねまねヨガ』&リラックス
- 1. 色ぬり&シールを貼ろう(計測：3ヶ月1度足型計測)
- 2. ヨーガの時間・・・こころとからだをほぐす「お話ヨガ」
- 3. お箸でおやつ・・・姿勢、お箸、坐り方。プチ・マナー。
- 4. 鉛筆の持ち方・・・お勉強の姿勢と目、耳、鼻、口のセルフケア
- 5. 子ども坐禅・・・数に集中。

