

令和5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。昨年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。今回は夏と秋、2回の講座を開催いたします。

### ◆身体と心を整えるやさしいヨガ講座

夏の暑さで乱れがちな心身を整えます。冷え、自律神経の乱れ、胃腸の働きの低下など、夏の不調をリセットしよう。

開放日	令和5年9月9日（土曜日）
時間	10:00～11:00
場所	グリュック保育園
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
定員	10人（親子でも可）
費用	無料
持ち物	飲料、タオル、ヨガマット（あれば）

申込みは電話で参加者名、お子様の生年月日（親子でご参加の場合）、電話番号をお知らせください。また、動きやすい服装でおいでください。

連絡先 グリュック保育園 047（424）3741

グリュック保育園のホームページも見てね

<https://www.ri-ben-gluck-hp-gogo.com/>

