

令和6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。今年度は夏と冬、2回の講座を開催いたします。

### 美腸力を高めるヨガ講座

マッサージと腸を整える動きで美腸へアプローチしていきます。便秘改善や免疫力を高め、心身のバランスを整えていきましょう。

- |       |                                          |                         |
|-------|------------------------------------------|-------------------------|
| 1 日時  | 令和7年2月22日（土曜日）                           | 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 | QRコードよりお申し込みください                         |                         |



連絡先 グリュック保育園 047-424-3741

申し込みQRコード

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

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。