

令和7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。今年度も2回の講座を開催いたします。

### 凝り固まった身体と心をほぐすやさしいヨガ

新年度も始まり緊張や疲れがたまりやすい5月。優しいヨガのポーズと呼吸で体と心をゆるめて、自律神経を整えていきましょう。思考をクリアにする妄想も一緒に行っていきます。

- 1 日時 令和7年5月24日（土） 9：30～10：30
- 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）  
動きやすい服装
- 7 申込み 右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

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

申し込みQRコード

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。