

おうちヨガ教室

～子育てに効くマインドフルネスとヨガ～

参加
無料

オンライン会議アプリZoomでお家で簡単ヨガ！
自分のペースで参加して心と身体を整えませんか？



子育ては楽しい時もあれば、つらい時もありますよね。育児のストレスを抱えたり、将来への不安や周囲との比較からくる焦りを感じることもあるかと思います。

今回は、初めての方でも挑戦いただけるヨガと合わせて、世界的に注目されているマインドフルネスという脳科学を用いて、皆さまの育児のお悩みについて改善のために取り組める方法をお伝えします。

ヨガをやってみたい方、リフレッシュしたい方、周りに言いづらい悩みを抱えている方、どなたでも大歓迎です。お子さまのご様子に合わせて途中退席も可能ですので、ぜひ気軽にご参加ください！！

ヨガ講師: el viento Yoga 桂浦 美紀

学生時代からフィールドホッケー・空手に打ち込み、旅行代理店で5年間勤務後、青年海外協力隊として南米ドミニカ共和国での支援を行うなど、独身時代は精力的に活動。後に結婚、そして出産を通じて初めて体調を崩したことをきっかけに「年代と共に変化する女性の身体と心のことを学びたい」と、yoga指導者の資格習得を決意。実技、解剖学、栄養学、心理学など200時間のトレーニングを修了し、ヨガ指導者として活動中。

- ・ 2016.07 全米ヨガアライアンス200習得
- ・ 2016.07 TOKYO YOGA chama200習得
- ・ 2016.10.16 yoga el viento OPEN
- ・ 2017.05.05 マタニティヨガ指導者TT修了
- ・ 2018.12.01 シンギングボウル基礎コース修了

マインドフルネスとは？

世界的に注目されている最新の脳科学で、「**ストレス軽減**」「**心の安定**」「**自律神経回復**」などの効果が科学的に実証されており、子育てにおいてもマインドフルネスは良い影響を与えてくれます。

◆対象者：産後3か月以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます

◆日時：以下の6日程からご都合の良い時間帯をお選びください（所要時間：1時間程度）

10/13（火）①9：30～ ②11：00～ ③13：30～

10/22（木）④9：30～ ⑤11：00～ ⑥13：30～

※1回の定員は20名程度です。※お申し込みいただいた方の中から抽選でご案内します

◆実施方法：Zoomによる配信（ダウンロード・当日の参加方法はメールにて後ほどご案内します）

◆準備物：PC・タブレットまたはスマートフォン、ヨガマット、ヨガブロック、動きやすい服装、タオル、飲み物

（ヨガマットは大きめのバスタオル、ヨガブロックは座布団やクッションで代用可能です）

お申込は裏面をCHECK! ☞☞☞



★参加申込方法★



URLもしくはQRコードから応募フォームにアクセス！

下記の必要事項を入力してお申し込みください。

お申込みいただいた方の中から抽選で参加者を決定します。

ご希望の方は、期間内にお申し込みください。



URL：

<https://form.kintoneapp.com/public/form/show/f296a13cb27e8a6531b5e66dcd877b1c97fc62d9b94bc2b712aabff4c8ae3dd2>

〈必要事項〉

必須 ①会員番号

必須 ②会員氏名

必須 ③担当JA

④担当者

必須 ⑤希望日程

必須 ⑥日中ご連絡のつく電話番号

必須 ⑦メールアドレス

⑧産後月数

⑨子育てのお悩みなど

申込期間

9/10(木)～9/27(日)

★抽選で参加者を決定します

(28日以降メールでご連絡します)

9:00～の受付となります。

開始時間前の申込は受付できませんので
ご注意ください。

育児の悩みやご自身の体の不調、不安など、
なんでも自由にお書きください。
お名前は伏せて、マインドフルネスのお話の時間
にみなさんとシェアしながら、改善のために
取り組める方法を講師よりお伝えします♪

～ご注意事項～

◆お子さまのご様子に合わせて、途中退席も可能です

◆参加決定となった際には、応募フォームにご記入いただいたメールアドレスに当日の流れやZoomアプリのダウンロード方法・ミーティングID等をご案内いたします。
つきましては下記メールアドレスからのメールを受信できますよう予めドメイン設定をよろしくお願いいたします。

JAこども倶楽部事務局メールアドレス：ehime@kodomoclub.online

何かご不明な点がございましたら、気軽に下記までお問い合わせください♪

お問い合わせ先

JAこども倶楽部事務局（JA共済連愛媛）

TEL：089-948-5539 メール：ehime@kodomoclub.online

※お電話の場合は平日9時～17時の間にお問い合わせください