



親子ヨガ



&



マインドフルネス



令和8年5月23日(土)

対象：小学校1年～6年まで

先着10組

(お子様のみ参加も可)



受付時間：AM 10:30～

開始時間：AM 10:45～11:30

開催場所：岩倉南児童館2F

講師：依田 真由美 先生

YICヨガ・インストラクター・マインドフルネス講師

今年度1回目は親子で一緒にゆっくりした時間を共有して、色々なポーズをしてみたい優しいヨガとマインドフルネスを開催します！！



こどものマインドフルネスとは？

大きな感情の波がやってきたときに、その波をなくそうとしたり、逃げようとするのではなく、身体感覚と共にその思いにゆったりと気持ちを向けたり、意識を向ける事で、感情が豊かになり、こころを健やかに導く効果があります。

マインドフルネスとは？米国エモリー大学で開発されたSEEラーニング(シーラーニング)というプログラムです。詳しくは裏面をご覧ください。

お申込みは… お電話にて ☎ 075-706-6100



SEEラーニングとは



身体感覚をベースとし思いやりの
こころを育むことを目的にした
こころの教育プログラムです。



子どもたちの「**非認知能力**」の
育成が重要視される中での
プログラムです。



「**非認知能力**」 とは？



+

学校の教科書では
身につかない千カラ

体験を通して
身につく
目にはみえない千カラ

