



第2回 こども向けヨガ &



マインドフルネス

令和7年9月6日(土)

対象：小学校1年～3年まで

先着15名

受付時間：AM 10:30～

開始時間：AM 10:45～11:45

開催場所：岩倉南児童館2F

今回は、最初の15分間は保護者の方だけに部屋に来ていただき、マインドフルネスについて、講師から簡単にお話させていただきます。その際、短いマインドフルネス体験もしていただく予定です。楽しみにご参加ください。(参加は任意です)

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



どうぶつのマネっこをしたり、
飲み物を丁寧にあじわってみたりしたことを、
今回は言葉で表現するもよし・絵で表現するもよし👍
子どもたちの健やかなこころを育む楽しく
優しいヨガとマインドフルネスを開催します！！



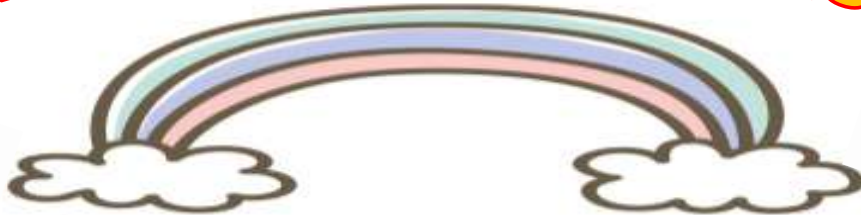
こどものマインドフルネスとは？
大きな感情の波がやってきたときに、その波を
なくそうとしたり、逃げようとするのではなく、
身体感覚と共にその思いにゆったりと
気持ちを向けたり、受けとめていく力を養います。
自分と他者を大切に、心を健やかに導く効果があります。
今回は、米国エモリー大学で開発された
See Learning(シーラーニング)というプログラムの中から
ワークをご紹介します。詳しくは裏面をご覧ください。



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
身につかないチカラ

体験を通して
身につく
目にはみえないチカラ



前回の様子

