

お子さまと一緒に

# 親子でヨガ



参加費

1000円

定員10組

要事前予約

2026年 8月27日(木)

13:00~14:00 (ヨガ)

(自由参加) 14:00~15:00 (交流会)

会場：多目的室1 (当館4階)

[対象] 未就園のお子さまと保護者 (市外の方も大歓迎)

[講師] 上田 由樹 さん (+13 (ぷらすじゅーさん) 代表)

[服装・持ち物] 動きやすい服装・飲み物

## ヨガをするとどうなるの？

- ✓ ヨガの呼吸法で自律神経を整え、適度な運動でストレス発散
- ✓ 姿勢が整い、呼吸が深くなり精神的に落ち着くことができます
- ✓ 体の緊張や凝りがほぐれ血行が良くなることで肩こりなどの症状に効果

予約  
問合せ

大東市立歴史とスポーツふれあいセンター

☎ 072-876-7011

予約フォーム⇒

