

子育て講座（ヨガ）のお知らせ

ヨガを体験してみませんか？



こちよい 身体と心。
しなやかな わたし。
自然に癒され、調和する喜び。
祈りのある暮らし。いまここ。

「先生からのメッセージです」

いつも「お母さん」本当にご苦労さまです。子どもが生まれ、たくさんの初めての体験の中、いろいろな想いを抱え、今日まで来られましたね。そして、また明日も「お母さん」は続きます。でも、今日までずっとあなたを見て応援してきてくれた、もうひとりのあなたである「小さなわたし」を見てあげていますか。「小さなわたし」の声を聴いてあげられていますか。時々「お母さん」を横に置いて、「小さなわたし」を愛でる時間を持ってあげましょう。かちかちになったカラダとココロを、心地よい呼吸と動き、イメージの力を借り、ゆるめてゆきましょう。
当日、お会いできることを楽しみにしております！

日時 11月21日（金）
時間 10時～11時
場所 淡路キリスト教会
講師 三浦 裕美加 先生

参加費 200円 保育100円
服装 動きやすい服装、タオル、飲み物
申し込み要（定員になり次第締め切らせていただきます）

お問い合わせ・申し込み先 幼保連携型認定こども園 聖愛園
地域子育てセンター 一時保育すずらん
TEL 06-6321-3201
（13時半～14時半 又は 17時～17時半）

