



2026 荏田南幼稚園 園庭開放

おやこヨガ ～ふれあいとリラックス～

親子で楽しめる“やさしいヨガ”の時間を開きます。

抱っこでも、途中で休んでも大丈夫。

お子さんに合わせながら、ママ自身の身体と心もゆっくりほぐしていきましょう。

日々の育児でこり固まりやすい部分をやさしく整え、

親子の触れ合いを楽しめる動きをお伝えします。

日程 7月7日（火）10:00～11:00

会場 園庭開放の部屋

対象 0～3歳の親子（定員 6組）



内容 親子ふれあいヨガ・ママの身体を整えるやさしいヨガ

講師 牛島はつみ先生

- ・全米ヨガアライアンス認定インストラクター（RYT-200）
- ・Yoga Alliance US at level TTC200
- ・kSaNa Yoga 認定 Maternity 指導者

持ち物 動きやすい服装・飲み物（ヨガマットはこちらで用意します）

定員 6組

料金 無料



申し込み 園庭開放の受付または電話にてお申し込み下さい

☎045-942-0210

開催日の1ヶ月前から受付を開始します



「泣いても動いても大丈夫」「できる範囲でOK」安心してご参加ください。

ヨガのあとは質問や相談の時間もあります。

そのまま自由遊びもできますので、ほかの親子との交流も気軽に楽しんで下さいね。

荏田南幼稚園

〒224-0007 横浜市都筑区荏田南2-5-3 ☎045-942-0210

園庭開放は横浜市の「横浜私立幼稚園はまっこ広場実施幼稚園」の事業です