

ヨガで前向きに！

行き渋り・不登校のお子さんの保護者向け講座

先の見えない毎日に親も不安感を強く感じてしまったり、周囲に振り回される時間が長い保護者の皆さまに我が家の行き渋りと不登校の経験やストレスの軽減方法の一つとしてヨガで自分をいたわる時間を過ごしませんか？

1月19日(日)

子どもの状況の
現在地点を知る

～ヨガのテーマ～
自律神経を整える



2月 9日(日)

今より
楽になるために

～ヨガのテーマ～
セロトニンを増やそう！



3月 2日(日)

あなたが癒される
メリット・視点を変える

～ヨガのテーマ～
自分自身を感じてみる



いずれも13：30～15：30

対象：行き渋り・不登校のお子さんの保護者

定員：各回15名(申込先着順)

※妊娠中の方・現在通院中の方・お体に痛みのある方は申込の際にご相談ください。ネット申込は備考欄に詳細をご記入ください

持ち物：ヨガマット、ブランケット、飲み物

タオル、筆記用具、

※動きやすい服装でお越しください

お申込は、窓口、電話、
クレオ大阪西HP
または上記のQRコードから！



講師：みづほ（ヨンナー・ヨガ）



大阪市都島区在住。
Instagram@yon_na_yoga
男の子と女の子の二児の母。
ヨンナー・ヨガを主宰している。

ヨンナーとは沖縄の方言で「ゆっくり、のんびり、焦らない」の意味があり、急かされることが多い日々を「ゆっくりあなたのペースで大丈夫」と背中を押すヨガを提供中。

本講座では行き渋り・不登校の子どもと過ごした経験から学んだ知識もお伝えしていきます。

会場：クレオ大阪西 3階多目的室

1歳から就学前のお子さんは一時保育が利用できます
申込締切：各回セミナーの10日前まで(先着5名)
保育料1歳～3歳未満 800円、3歳～就学前 500円
お子様同伴でのご参加は申し込み時にご相談ください



【お申込み・問い合わせ】

クレオ大阪西 (大阪市立男女共同参画センター西部館)

〒554-0012 大阪市此花区西九条6-1-20

TEL.06-6460-7800 FAX.06-6460-9630 URL: <https://www.creo-osaka.or.jp/west/>

開館時間：9:00～21:30(休館日除く) 休館日：月曜日(祝日の場合はその翌日) 年末年始(12/29～1/3)