

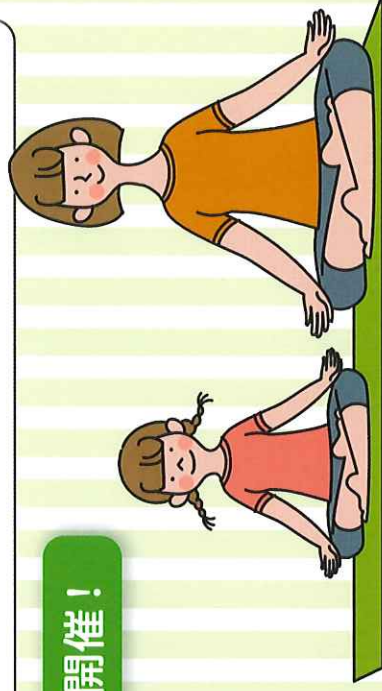
10/3(土) 9:00～受付開始 キセラ川西プラザ事務室にてお申込み。電話予約可

10/10(土) キセラ川西せらぎ公園で開催!

おやこで パークヨガ★ in

キセラ川西

Kisela Kawanishi



キセラ川西プラザに隣接する「キセラ川西せらぎ公園」を会場に青空の下、正しい姿勢を学びながらさまざまなポーズに挑戦! バランス力と集中力を高めて親子で心身ともにリフレッシュ!! 体がかたい、ヨガ未経験者でも気軽ににご参加いただける講座です。この体験を通して親子が交流を深めるきっかけにもなりますよ♪

会場はキセラ川西せらぎ公園の芝生エリア!



▲雨天時は当施設の多目的スタジオで実施

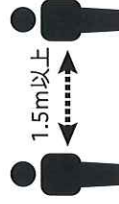
新型コロナウイルス感染症対策にご理解・ご協力をお願いします

●マスクの着用



6歳以上と小学生、保護者については受講中を除いてマスク着用をお願いします。ただし5歳までの未就学児については任意です。

●ソーシャルディスタンスの確保



ヨガマットの配置の間隔を1.5m以上あけて受講していただきます。当日はスタッフの指示に従ってください。

●受講中の私語のお断り



受講中は参加者同士の会話はお断りいたします。ただし、講師への質問などについては可能です。

日時 10/10(土) ①11:00～11:40 乳幼児(7か月以上)+保護者対象
②13:30～14:10 小学生対象(保護者参加可)

定員 ①②ともに15組30名

会場 キセラ川西せらぎ公園(雨天時/キセラ川西プラザ2F 多目的スタジオにて)

講師 松下エメさん(ハピコミ認定おやこ&こどもヨガ講師)

受講料 無料(講座終了後に記念品をプレゼント)※保護者のみの参加はできません

持ち物 ヨガマット、バスタオル、タオル、飲み物

※各回申込先着10組までヨガマットの無料貸出あり(各組1枚限り)

服装 動きやすい服装(運動靴推奨。ただしマットの上では脱いでいただけます)

キセラ川西プラザ事務室(川西キセラホール)

TEL.072-757-1920 [受付時間] 9:00～17:30

〒666-0017 兵庫県川西市火打1-12-16 キセラ川西プラザ 文化棟1F

[FAX] 072-757-1925 [Email] infokisela1@kisela-kp.jp

[公式HP] <http://kisela-kp.jp/>

能勢電鉄「絹延橋駅」より徒歩5分、「川西能勢口駅」より徒歩15分

駐車場338台(1時間無料、以降50円/30分。施設利用者は3時間無料、1日最大200円)

講師紹介 松下エメ



ハピコミ認定おやこ&こどもヨガ講師として、未就学児・小学生を中心に、子育て支援施設や公立小学校等、主に公の施設への出前講座を多数行っている。2018年、療育におけるからだ表現を模索する場として「からだのアトリエ パオバブ」(baobab-karada.com)を豊中市にて立ち上げるなど、活動の幅を広げている。

お申込み
お問合せ

