



2020年度 聖心女子大学 子育て支援室 マーガレットルーム 主催

## オンライン ヨガのご案内

みなさま、お元気でお過ごしでしょうか。

現在、聖心女子大学では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、大学構内への立ち入りをご遠慮頂いております。そのため、マーガレットルーム内での「あそびひろば」や「わくわくプログラム」が行えないため、オンラインにて活動を始めております。

今回は、2月に開催し大変好評だったお母さんヨガを行います。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

テーマ「～オンラインで癒しの時間～お母さんヨガをしませんか」

宮本よしか先生（看護師・ヨガインストラクター）

在宅時間が増え、運動不足が気になる方、日頃の子育てや家事の疲れ、肩こり等をお持ちの方、リフレッシュしたい方…

軽い運動で全身をリラックスさせ、心と体をリセットしませんか。

※参加者の方は、ご家庭にあるカメラ付きパソコン、タブレット、スマートフォン等を使用して、参加者のご自宅等から Google Meet へアクセスします。

～講師のご紹介～

ヨガクラス、ワークショップ、各種養成講座を開催。保育園、クリニック、デイサービス、ヨガスタジオなどで活動。4月からはオンラインヨガを開催中。

「予防であり治療」であるヨガを日々たのしむことをモットーに私たちが元々持っている「癒やす力」を最大限に引き出すヨガレッスンを行っている。

日時：2020年6月22日（月）10：30～11：30

対象：未就学児の保護者

※今回は、ご希望の方、皆さまにご参加いただけるように定員は設けません。

※動きやすい服装でご参加ください。

参加費：無料（通信料は各自ご負担下さい。）

参加方法：申し込み期間に申込みされた方にメールで「参加に関する情報」URLをお送りします。参加日時になりましたら、送られてきたURLをクリックし、参加をして下さい。

※オンラインヨガ（ビデオ会議）に参加するには、Meet モバイルアプリまたはサポート対象のウェブブラウザが必要です。

申し込み期間：2020年6月12日（金）～6月18日（木）

申し込み方法：参加希望の方は、下のURLまたはQRコードよりご登録ください。

<https://forms.gle/LmoGK2PycaHcHbqt8>



【問い合わせ先】聖心女子大学 子育て支援室「マーガレットルーム」矢尾

E-mail : [margaret-room@u-sacred-heart.ac.jp](mailto:margaret-room@u-sacred-heart.ac.jp)