



2022 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

## リフレッシュプログラムのご案内

聖心女子大学「マーガレットルーム」では、乳幼児の保育や教育学の専門家が中心となり、子育てにかかわる講座や子どもが楽しめるプログラムを行っております。

今回は、皆さまからのリクエストの声にお応えして、子育て中のお母さんを対象にしたヨガ講座を行います。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。

7月に参加された方のご紹介です。ヨガ未経験の方も安心してご参加ください。

【参加者の声】・自分ではほぐせない背中がほぐれて呼吸が深くなった

・頭の重みやだるさや足のむくみが楽になった

・瞑想があるのが良かった（自分を大切にす瞑想を行いました）

・子どもを預けてヨガに行くとなるとハードルが上がる。子どもと一緒に来られて嬉しい。

### 「お母さんヨガをしませんか」

講師 宮本よしか先生（看護師・ヨガインストラクター）

～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。「予防であり治療」であるヨガを日々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している。

日 時：2023年1月25日（水）10：30～11：30（10:20までにお越しください。）

10：00～11：45の間はマーガレットルームをご利用いただけます。

対 象：未就園児の保護者 8組（先着順）

お子様をお連れの場合、お子様はマーガレットルーム内の遊びコーナーで遊んで頂いたり、保護者の近くで過ごして頂いて構いません。

持ち物：浴用サイズのタオル1本・水分（室内にて水分補給可能）・動きやすい服装

場 所：聖心女子大学 2号館1階 子育て支援室「マーガレットルーム」

参加費：マーガレットルームの利用料200円（1家族）

申込み期間：2023年1月10日（火）～1月20日（金）

申込み：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/7zVgLAB9QsLdcNA66>



#### 【お願い】

- ・入室時に検温と手洗いをお願いします。熱が37度以上の際には、ご利用をご遠慮いただきます。のどの痛みや倦怠感、味覚の変化等、風邪の症状がある際には、ご参加をお控えください。
- ・大人の方は、マスクの着用をお願いします（但し、ヨガ中はご自身でご判断ください）。
- ・新型コロナウイルス感染防止対策のため、開催方法等が変更になることがあります。

#### 【問い合わせ先】

聖心女子大学 東京都渋谷区広尾4丁目3番1号 2号館1階

子育て支援室マーガレットルーム（火）（木）10時～15時開室

03-3407-5852（直通）E-mail：[margaret-room@u-sacred-heart.ac.jp](mailto:margaret-room@u-sacred-heart.ac.jp)