



# こども向けヨガ



&



# マインドフルネス



令和7年6月21日(土)

対象：小学校1年～3年まで

**先着15名**



animals

受付時間：AM 10:30～

開始時間：AM 10:45～11:30

開催場所：岩倉南児童館2F

講師：依田 真由美 先生

YICヨガ・インストラクター・マインドフルネス講師

どうぶつのマネッコをしたり、うれしかった  
ことを絵にしたり、子どもたちの健やかな  
こころを育む楽しく優しいヨガと  
マインドフルネスを開催します！！



こどものマインドフルネスとは？

大きな感情の波がやってきたときに、その波を  
なくそうとしたり、逃げようとするのでは  
なく、身体感覚と共にその思いにゆったりと  
気持ちを向けたり、意識を向ける事で、  
感情が豊かになり、こころを健やかに導く効果が  
あります。

マインドフルネスとは？米国エモリー大学で開発された  
SEEラーニング(シーラーニング)という  
プログラムです。詳しくは裏面をご覧ください。

お申込みは… お電話にて ☎ 075-706-6100



# SEEラーニングとは



身体感覚をベースとし思いやりの  
こころを育むことを目的にした  
こころの教育プログラムです。



子どもたちの「非認知能力」の  
育成が重要視される中での  
プログラムです。



## 「非認知能力」 とは？



+

学校の教科書では  
身につかない千カラ

体験を通して  
身につく  
目にはみえない千カラ

