



京都初!

ママと子どもの知育ヨガ®レッスン@京都学・歴彩館

ママの皆さん、知育ヨガ®をご存知ですか？

『知育ヨガ®』とは、子どもの成長に欠かせない「心・身体・脳」のつながりをベースにし、子どもの好奇心を育み、楽しく“知育”を体感できるキッズ&ベビーのためのヨガです。

「知育」という言葉のとおり「自ら考える力」を育み、さらに親子でスキンシップをすることでお子さまの「自己肯定感」を高める効果があります。

京都府立京都学・歴彩館では、京都で初となる『知育ヨガ®』のレッスンを3回に渡って実施します。この機会にご自宅に帰ってからも親子で実践できる『知育ヨガ®』を学び、楽しみましょう！

日程

2021年 11月16日(火)、12月7日(火)
2022年 1月18日(火)

時間

いずれの回も10:30~11:30
※受付・開場10:00~

場所

京都府立京都学・歴彩館 小ホール

料金

2,000円

対象

0歳(3ヶ月頃)~4歳くらいのお子さまと
お母さま(2人1組)

定員

10組

講師

chisako(知育ヨガ®インストラクター)

主催

京都府立京都学・歴彩館指定管理者
「コングレ・日本管財・丸善雄松堂共同事業」

共催

京都府立京都学・歴彩館

申込

いずれかの方法でお申込みいただけます。

・京都学・歴彩館HP

・お電話(075-723-4831) ※開館時間内のみ受付
①参加希望日②お名前③お子さまのご年齢④電話番号
の4点を電話先でお伝えください。



知育ヨガ®をご存知ですか？

知育ヨガ®とは「知育」と「ヨガ」を掛け合わせた新しいヨガです。

知育とは「自分で考える力を育むこと」、ヨガとは「つなぐ」という意味を持ち、子どもの成長に欠かせない「心・身体・脳」の3つのつながりをベースにした、楽しく"知育"を体感できるキッズとベビーのためのヨガです。

手遊び歌、動物や乗り物のポーズ、イラストカードを使用した知育遊びなどで身体を動かすことで、想像力や感性を豊かにし、語彙力を高め、自分で考えて行動する力を育てていきます。

また、小さな「できた!」を積み重ねること、親子のスキンシップを取ることで自己肯定感を高めていきます。



chisako/ ヨガインストラクター パーソナルヨガスタジオ「familia」代表。

フローティングヨガインストラクター、マタニティヨガインストラクター、ベビーヨガ&ベビーマッサージ&インファントサイン®インストラクター、知育ヨガ®インストラクターなど、常に時代やニーズに合わせたライセンスを取得し新たな分野を開拓し続けている。※新型コロナワクチン接種済。

chisako 先生よりメッセージ

レッスンでは、可愛い我が子とママが笑顔になる時間を作るお手伝いをします！

前半は知育ヨガ®、後半はママの為のプチヨガを行い、毎日頑張るママもリフレッシュし、笑顔で育児ができるよう心も身体も元気になればと思っています。みんなで笑顔の連鎖をしちゃいましょう！

ご用意いただくもの 🐾

- ・ヨガマット or バスタオル
 - ・動きやすい服
 - ・タオル
 - ・水分補給用の飲料
 - ・お子さまのお気に入りのおもちゃ
- ＼後半実施する「ママの為のプチヨガ」の際に活躍します！／

コロナ感染対策について 🖋️

- ・館内では新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行っております。マスクの着用と入館時の検温、アルコール消毒にご協力ください。
 - ・お子さまが2歳以上の場合はマスクの着用にご協力ください。
 - ・37.5度以上の方は入館をお断りします。
- その他、主催者の判断によりお断りする場合がございます。

その他 🚶

- ・電車でお越しの場合は、京都市営地下鉄烏丸線北山駅の1番出口からお越しください。
- ・お車でお越しの場合は下鴨中通り側から併設駐車場（Times）に入場いただけます。
- ・当イベントは緊急事態宣言を受けて、延期や中止となる場合がございます。
- ・当館は着替えスペースがありません。あらかじめ動きやすい服装でお越しください。
- ・レッスン時、ベビーカーやお荷物は会場内スペースでお預かりします。
- ・おむつ替えは多目的トイレをご利用ください。

京都府立 京都学・歴彩館 Kyoto Institute, Library and Archives

〒606-0823 京都市左京区下鴨半木町 1-29
電話 (075)723-4831

- ▶ JR・近鉄京都駅、阪急烏丸駅から
京都市営地下鉄烏丸線「北山」駅下車（①出口）南へ徒歩約4分
- ▶ 京阪出町柳駅から
京都市バス1系統「府立大学前」（北大路通）下車 北へ徒歩約6分
- ▶ JR二条駅から
京都市バス206系統「府立大学前」（北大路通）下車 北へ徒歩約6分
- ▶ 敷地内駐車場（24時間）※台数に限りがございます。（約30台）
基本料金 《8:00~22:00》300円/60分 《22:00~8:00》100円/60分
最大料金 《平日》800円/日 《休日》1,100円/日

