

第2弾  
親子ヨガで子供の集中力UP!!  
親子関係UP!!

令和5年6月10日(土)  
10時~11時

青森大学内教室  
3号館304教室

(下記地図黄色6号館よりお入り下さい)

小学生 無料  
中学生 無料  
大人 無料

持ち物 ヨガマットorバスタオル  
飲み物  
汗拭きタオル

親子  
de  
ヨガ



40代男性  
小学生&中学生パパ  
パパさんの参加も大歓迎!!



講師：成田眞望さん【なりたなおみ】  
(YOGA STUDIO oNeself 主宰)  
福井県出身。結婚を機に青森へ。3人目を出産後、本格的にヨガを学び始め2012年インストラクターの資格を取得。2019年10月に青森市に「YOGA STUDIO oNeself(ヨガスタジオワンセルフ)」をオープン。



アシスタント  
ヨガインストラクター  
伊藤愛【いとうめぐみ】  
青森県出身。市民講座、  
沖館市民センター  
荒川市民センター等で  
活動中。  
現在、小学4年生と  
幼稚園児の母。

お申込みは↓



青森大学正徳館側の6号館よりお入りください。  
写真中央の駐車場をお使いください。

主催 青森市PTA連合会 (保体委員会)