

令和4年度愛宕山こどもの国子育て応援事業

「わたしにご褒美！里山でリフレッシュ!!」開催要項

1. 趣 旨 子育て中の親が、里山の中で体を動かし、リラクゼーション効果を得ることで心身ともにリフレッシュする機会とする。また、少しの間でも、育児から離れる時間を設けることで、日頃の疲れを癒すとともに、親同士の交流の場とする。
2. 日 時 令和4年10月24日（月）9時30分から受付開始 ※別紙駐車場案内を参照
10時00分開始 ～11時50分終了予定
3. 会 場 山梨県立愛宕山こどもの国・愛宕山少年自然の家
4. 内 容 日常の慌ただしさを忘れ、自然の音を聞きながら、「フェイシャルヨガ（顔）」と「全身を動かすヨガ」を組み合わせた心も体もリラックスできるヨガを行います。（お茶、託児付き）
5. 主 催 公益財団法人 山梨県青少年協会
6. 対 象 幼稚園・保育園に在籍していない0歳から3歳までの子どもとその保護者
7. 定 員 親子15組（30名程度）
8. 参 加 費 1組300円（保険代、お茶代）
9. 持ち物/服装 水筒、タオル、活動しやすい服装、運動靴、マスク
10. 講 師 Half.The.World (<https://half-the-world.com>)
代表・ヨガ講師 前田 志穂美 先生

11. スケジュール（予定）

時 間	内 容	場 所
9：30～10：00	受 付（参加費徴収、託児お預かり）	自然の家
10：00～10：10	芝生広場へ移動	
10：10～10：15	はじめの会	芝生広場（屋外）
10：15～11：15	ヨガの時間	※雨天時は 自然の家 大ホール
11：15～11：30	ティータイム、おわりの会	
11：30～11：50	託児引渡し、解散	自然の家

※スケジュールは天候などにより、変更する場合があります。

12. 申込方法 こどもの国HPのイベント案内の「申込フォーム」から申し込む。

<https://atagoyama.yya.or.jp>

受付期限：10月9日（日）

[申込時の注意]

- ・申し込み多数の場合は、抽選にて参加者を決定いたします。
- ・重複応募は無効とします。
- ・10月10日（月・祝）から順次結果をお知らせいたします。

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、急遽開催を中止する場合がございます。ご理解の上、お申込みください。

13. 問い合わせ先 山梨県立愛宕山こどもの国

リフレッシュ担当 佐藤

055-253-5933（代）