



ヨガ体操でからだとココロをハッピーに！

(1) ねらい

ゲーム感覚で楽しく動きながら、体力と集中力をアップ。

体も心もすっきり整えます。



(2) 対象

園	小	中	高	一般
○	○	○	○	○

(3) メニュー提供者

スピカKyoto

(4) 形態

出前授業

(5) 関連教科等

保健体育、特別活動、
総合的な学習(探究)の時間

(6) 土曜日対応

可能

(7) メニュー詳細

1. ビンゴであいさつ
2. ウォーミングアップ
3. カードを引いてポーズに挑戦
4. やってみよう！呼吸法とプチ瞑想
5. クールダウン

(8) 関連HP

https://mosh.jp/spica_yoga/home

(9) 費用

謝金	要相談
交通費	京都駅からの交通費

(10) その他

滋賀県公立小学校教員を退職後、ヨガインストラクターをしています。
小学校1, 2年の体育でも使えます。
教員時代に、学級でヨガ体操や対話活動で子どもたちの笑顔が増えました。
内容や構成は相談に応じます。県内どこへでも対応できます。

申し込み この支援メニューは、しが学校支援センターを通じて申し込むかメニュー提供者のホームページまたは電話等により直接申し込んでください。

相談は、しが学校支援センターへ 電話：077-528-4654 e-mail：ma0601@pref.shiga.lg.jp