

**無料!**

**健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!**

インターネットの接続費用は自己負担となります。

## 【キッズ参加型ヨガコース】

「見る」から「参加する」へ。リアルタイムだから深く身につく、LIVE学習体験。

親子で一緒に、心と体を育むヨガ

# 親子ペアで楽しむキッズヨガ

どこでも  
受講できる

**LIVE配信**

2026年  
8月1日  
AM10時～



### ■必要なもの

ヨガマット（1名につき1枚）、お水、動きやすい服装

※ヨガマットがない場合、室内で滑りにくいようお気をつけてご参加ください。

※親御様のみでのご参加も可能ではございますが、ペアでポーズを行うパートがあり、親子ペアでのご参加を推奨しておりますので、予めご了承ください。

※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。

※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

## 講座のポイント

### 親子で一緒に、心と体を育むヨガを学ぼう

※ヨガマットが無い場合、滑りにくい環境で気をつけてご参加ください。

親御様のみでのご参加も可能ですが、ペアでポーズを行うパートがあり、親子ペアでのご参加を推奨しておりますので、予めご了承ください。

※今回Zoomのフォーカスモードで開催します。事務局・講師からは姿は見ることはできますが、受講者同士で姿は確認できません。

講師が姿勢、お身体の動きを確認しておりますが、講師が受講者個人を特定して指摘、注意をすることはありません。

受講されている皆様に対して気になることをお伝えします。

推奨している画角は、寝転んだ状態でも立った状態でも全身が映る画角になります。

姿を見せられない方は、画面オフでご参加いただいても問題ありません。

**日時**

**2026年8月1日(土)**  
**午前10時00分～午前11時30分**

**【講師プロフィール】 相馬 えり 氏**

2021年よりLAVAトップインストラクターに就任。企業、組合向け健康増進セミナー、または企業PRを目的としたコラボイベントにて初心者向けヨガクラスを担当。

## ■「キッズ参加型ヨガ」コース オンラインLIVE配信型カリキュラム

カリキュラム	項目	内容
		<p>【ウォーミングアップ（深呼吸・ヨガの基本練習）】 親子で一緒に深呼吸をし、身体を優しく動かして心と体を準備する。遊び感覚でヨガの基本動作に触れることで安心して動き始められる。</p>
		<p>【バランスポーズに挑戦】 木のポーズなどシンプルなバランス動作にチャレンジする。集中力を育てながら達成感を共有でき、親子のコミュニケーションが深まる。</p>
	親子ペアでコミュニケーションを取りながら、ヨガの基本となる呼吸法やポーズに挑戦	<p>【親子ペアで行うヨガ】 手をつなぐなど、協力しながら姿勢をつくるペアポーズを行う。互いを支え合う動きが信頼感や絆を育み、楽しい体験として記憶に残る。</p>
		<p>【呼吸法、瞑想に挑戦】 やさしい呼吸法や短い瞑想で心を落ち着ける時間を作る。遊びの中でも「静けさ」を体験することで集中力の土台が育つ。</p>
		<p>【クールダウン】 ゆっくり身体を伸ばして緊張をほぐし、呼吸と心拍を落ち着かせる。動いた身体を整えることで全体の心地よさがさらに深まる。</p>

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記QRコードより、申請フォームにてお申込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[申込締切]	<b>講座開催の2週間前まで</b>
	[問合せ]	イノアック健康保険組合 TEL：052-855-2550 内線：6290 <a href="mailto:kenpo@inoac.co.jp">kenpo@inoac.co.jp</a>

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただけますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

# オンライン 介護・健康教室 WEB申請フォーム



【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。