

小学生から楽しめる!

# はじめての親子ヨガ

## 体験講座

参加費  
無料

定員  
親子ペアで/  
8組16名

小学生からはじめる親子ヨガを体験!  
親子で一緒に楽しくからだを動かそう!  
呼吸とからだの動きを学んで、自分のからだと向き合ってみよう!

### 講座内容

■からだの動きを学ぼう ■正しい呼吸の仕方を知ろう ■ゲームのように楽しみながらアーサナ(ポーズ)を覚えよう

※実施内容は変更になる場合がございます。

### 講師のご紹介



NAMI YOGA STUDIO

2013年に東京で設立し、2025年4月に京都スタジオを開業。年齢や経験を問わず、ヨガを通じて心身ともに健康を育める場を提供している。

ヨガインストラクター つばき さん

2016年から指導を開始。幼少期からバレエなど身体を動かす事が好きで、会社員時代にキッズヨガのティーチャートレーニングに参加したことをきっかけにヨガの学びを深める。初心者をはじめ、子どもからシニアまで、年齢や国籍、性別関係なくヨガを通して『心身ともに健康』を発見できるようなヨガとマインドフルネスメディテーションのクラスを展開。



令和8年 7月5日(日) 14:30 ~ 15:30  
(受付開始14:00)

会場: NAMI YOGA STUDIO (港区元赤坂 1-5-8 虎屋第2ビル7階)  
※会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

対象: 赤坂・青山地域在住または在学の小学1~6年生  
および中学1~3年生の親子

定員: 8組16名 ※お子さま1名につき、保護者の方1名のペアでご参加ください

事前のお申し込みが必要です

申込期間 6月18日(木) ~ 6月28日(日) 23:59まで

下記WEBよりお申し込みください

共育情報局

検索



<https://akasaka-aoyama-tomoiku.com>

※申し込み人数が定員数を超えた場合は、抽選とさせていただきます。



お子さまと保護者のペアでご参加いただくプログラムです。兄弟・姉妹でご参加の場合も、お子さま1名につき、保護者の方1名のペアでご参加ください。

保護者の方へ

- ・安全上の理由から、会場までの行き帰りは保護者の方による付き添いをお願いいたします。
- ・講座中に一時的に会場を離れていただくことは可能ですが、講座終了時には必ず会場へお戻りくださいますよう、お願いいたします。

### 赤坂・青山子ども共育事業とは

赤坂地区総合支所が実施する、子どもを地域ぐるみで見守り、育てる環境を整備する事業です。地域の人材等を活用し、子どもたちに「驚き・感動・気づき」の機会を与え、「自ら考え、行動する」へ導くことをテーマとした講座などを企画・実施しています。

■主催: 港区赤坂地区総合支所

■実施運営: 連携協定が赤坂青山を“もっと”ワンチームに!  
共育協働推進コンソーシアム

■お申し込みに関するお問い合わせ

赤坂青山共育情報局 Tel: 03-6823-5499 平日 10:00 ~ 17:00 ※土日祝日を除く

■担当課: 港区赤坂地区総合支所 協働推進課 地区政策担当 Tel: 03-5413-7013

小学生から楽しめる！はじめての親子ヨガ体験講座

## スポーツ講座概要

実施日時	令和8年7月5日(日) 14:30～15:30(受付開始 14:00)
実施場所	NAMI YOGA STUDIO(港区元赤坂1-5-8 虎屋第2ビル7階)
対象	赤坂・青山地域在住または在学の小学1～6年生および中学1～3年生の親子
申込期間	6月18日(木)～6月28日(日) 23:59まで
参加費	無料
定員	8組16名 ※お子さま1名につき、保護者の方1名のペアでご参加ください
講座内容	■からだの動きを学ぼう ■正しい呼吸の仕方を知ろう ■ゲームのように楽しみながらアーサナ(ポーズ)を覚えよう
保護者の方へ	<b>お子さまと保護者のペアでご参加いただくプログラムです。兄弟・姉妹でご参加の場合も、お子さま1名につき、保護者の方1名のペアでご参加ください。</b> 安全上の理由から、会場までの行き帰りは保護者の方による付き添いをお願いいたします。なお、講座中に一時的に会場を離れていただくことは可能ですが、講座終了時には必ず会場へお戻りくださいますよう、お願いいたします。
キャンセル ご質問等	キャンセルの場合は7月2日(木) 12:00までにご連絡ください。 上記以外でご不明な点は、赤坂青山共育情報局までお問合せください。 ※会場への直接のお問い合わせはお控えください

## 持ち物 服装

## 動きやすい服装

※更衣室はございますが、なるべくお着替えを済ませてからお越しください。  
※講座中、くつ下を脱いで素足で体験いただけます。  
※ヨガマットはご用意がございますが、私物を使用したい方はお持ち込みいただいても構いません。  
※その他、飲料水等必要なものは各自お持ちください。  
(講座中、激しく動いたり汗をかくような動きはございません)  
※直前のお食事はお控えいただくことをおすすめいたします。

## 事前お申し込み制となっております

- ・申し込み人数が定員数を越えた場合は、抽選とさせていただきます。
- ・当落の結果に関わらず、6月29日(月) 16:00頃にお申込みのメールアドレスへ当落連絡を差し上げます。

## 【参加のための留意事項】

- 1 参加者には主催者にて保険に加入させていただきます。
- 2 当イベント中に発生した事故・傷害については応急処置はいたしますが、以降の責任は一切負いかねます。主催者が加入する傷害保険の補償範囲内の対応となります。
- 3 参加者の肖像権ならびにそれに付随する全ての権限は主催者に帰属します。予めご了承ください。

## 参加希望者は WEB からお申し込みいただけます



共育情報局

検索

<https://akasaka-aoyama-tomoiku.com>

こちらからもお申し込みいただけます

共育事業の活動内容をご覧いただけます

赤坂青山共育情報局  
ホームページ赤坂青山共育情報局  
facebook

## お申し込み期間

6月18日(木)～  
6月28日(日) 23:59まで

※申し込み人数が定員数を越えた場合は、抽選とさせていただきます。  
※お送りいただきました情報は、今後共育事業に関するご案内に使用する場合がございます。ご案内が不要の場合はお申し出ください。



\*\*\*\*\* 共育情報局登録団体からのお知らせ \*\*\*\*\*

TEPIA先端技術館  
2026年夏イベント

キラキラ★サマーフェス ～ふしぎと発見がいっぱい!～

TEPIA先端技術館では7月14日(火)～8月30日(日)の期間

「2026年夏イベント キラキラ★サマーフェス～ふしぎと発見がいっぱい!～」を開催します。

期間中は水上離発着が可能な飛行艇型ドローンHAMADORI 3000をはじめとした期間限定の特別展示や協力企業・大学等による

「特別講座」(事前予約制)のほか、どなたでも参加できる持ち帰り可能な工作や体験ラリーなど、この期間ならではの特別な体験が盛りだくさん!

入場料、参加費ともに無料ですので、ぜひTEPIA先端技術館ウェブサイトからご登録の上ご来館ください。

【<https://www.tepia.jp/exhibition/>】

開催日 2026年7月14日(火)～8月30日(日)

開館時間 3部完全入替制

第1部 9:30～11:30 第2部 13:00～15:00 第3部 15:00～17:00

※7/14(火)～8/30(日)は毎日開館。天候等により臨時休館となる場合があります。

最新情報は公式HPをご確認ください。

開催場所 TEPIA先端技術館(港区北青山2-8-44)

入場料 無料・入場登録制

詳細は  
こちらから/