



News Release / 掲載依頼

2021年6月18日  
NPO法人 a little

## 「ひとり親対象・交流会」開催案内

昨年はひとり親家庭を対象に2回交流会としてヨガを企画しました。「ご自分のための時間＝ご自分をケアし、ご機嫌にしてあげる時間」を一緒に作りたいという思いでした。ご参加いただいた方からは「心身ともにホッとしました。」「身体が喜んでいました」「継続してほしい」など感想をいただきました。今年度は4回交流会を予定しております。一回目は心身のメンテナンスとして、ヨガの時間。2回目、3回目とさまざまな企画を予定しています。

### 第一回交流会

『YOGAでホッとタイム』

一時間ほどヨガをしてから、お茶をしながら軽く交流します。ヨガは誰にでも出来る簡単な動きを中心にリラックスしてもらえるプログラムです。

日時:7月24日(土) 13:30~15:30

場所:越木岩公民館 3階講堂

持ち物:タオル、水、動きやすい服装(もしくは持参)でお越しください。

参加費:無料 託児:無料

ボランティアスタッフ数人で子どもたちを安全にお預かりします。

13:30~14:30 は和室にて絵本の読み聞かせや手遊び、ボードゲームなどをして過ごします。

14:30~15:30 は講堂にてボール遊びやしっぽとりなどのゲームで身体を動かします。

申込締切:7月16日(金)17時まで

申込み先:090-1205-7684 または、a little メール [alittle.infomail@gmail.com](mailto:alittle.infomail@gmail.com)

### 今後の予定

第三回 11月13日(土) 10:00~14:00 船坂たけちゃんフオーム 「芋ほり」

第四回 2月16日(水) 10:00~12:00 「アクセサリー作り」

※本事業は、社会福祉振興助成事業(WAM助成)の助成により実施しています。

本件お問い合わせ先

NPO法人 a little(アリトル) 担当:大和(やまと) TEL:090-1205-7684 (平日 9:00-17:00)