

2025 年度フレンドリープラザ墨田児童会館

子育て講座

☆きらきらタイム☆

～ヨガ～

託児あり!!

2月24日(火)

10:30～11:30



託児受付開始 10:15～

対象

乳幼児のお子さんを持つ保護者
※妊婦の方は、ご遠慮願います。

定員

20名(先着順)

申込期間

2026年2月9日(月) 9時～当日まで
すみチルにて申し込みを受け付けています。
未登録の方は児童館までお越しください。

《持ち物》

- ・フェイスタオル
- ・飲み物
- ・動きやすい服装(ジャージ等)

※ヨガマットがある方はお持ち
いただいても大丈夫です!!

《託児について》

託児ご希望の方は、
保護者の方が参加の間、
別室にてお子さんを児童館の職員が
お預かりいたします。

Instagram



児童館で行っている乳幼児活動やプログラム、
イベントの詳細など乳幼児に関する情報を
掲載しています!ぜひご活用ください!

問い合わせ

墨田児童会館電話: 03-3614-7141

☆講師プロフィール☆

Profile 川上 由美子 Yumiko Kawakami

東京生まれ東京育ち。二児の母。

学生時代はアスリート生活を送り日本体育大学で All Sports を履修。「中・高第一種教員免許（保健体育）」を取得。のちに真の意味である体育「ヨガ」を学び、アーユルヴェーダ、機能解剖生理学、プラナヤーマメディテーション、ロルフイング、ヨガ哲学を履修。

現在、ヨガの元祖である「ハタヨガ」をベースに幼児～90 歳までの指導にあたる。

アスリートヨガ、オフィスヨガ、PTA 学年行事、ママの会、各種イベント、他ご相談ください。

ヨガの先生を目指す方へのフィードバック、資格を取って時間が経過してしまった方への短期集中トレーニングも行っています。

初心者、身体の硬い方、ハンディのある方でも分かりやすく丁寧に指導しています。

日本体育大学体育学部体育学科卒

中・高第一種教員免許（保健体育）取得

ヨガ国際ライセンス取得

全米ヨガアライアンス認定講師

シニアヨガ、キッズヨガ養成コース終了

◀ 出張レッスン ▶

- ・東京都葛飾区立中学校
- ・沖縄県那覇市幼稚園
- ・新宿マイスタジオ
- ・Yogis Unity (YUM)
- ・はじめてのヨガ
- ・すみだ学習ガーデンさくらカレッジ
- ・セントラルエンジニアリング株式会社
- ・hatayoga サークル
- ・JTB
- ・墨田児童館 きらきらタイム
- ・成立学園中・高等学校 サッカー部
- ・両国 相撲部屋
- ・雅会 老人会
- ・株式会社JTBコミュニケーションデザイン
- ・個人宅プライベートレッスン