

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
10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。

カネカ健康保険組合

■「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
	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	【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。
		【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。
		【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。
		【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。
	【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。	

応募要項	[申込対象]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者	 <p>2026年度オンラインLIVE配信型教室申込フォーム</p>
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みでご家族の皆様でご覧いただけます。 いずれかの方法でお申し込みください。 1. 右の二次元コードからオンラインLIVE配信型教室申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）	
	[申込締切]	2026年7月23日（木）申込受付分まで	
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ開催日の約1ヶ月前に委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内（アクセスURL、ID/PW等）が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 no-reply@manaable.com からのメールを受信できるよう設定をお願いします。	
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056	

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額の通信費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につながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンラインLIVE配信型 子育て支援教室 申込書：「キッズ参加型ヨガ」コース

被保険者氏名			
健康保険記号	健康保険番号	会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名	性別		男・女
	被保険者との続柄		
Eメール アドレス			

【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。

カネカ健康保険組合