



ぽまるのアートワークショップ

からだってオモシロイ！

からだあそびワークショップ



参加費
無料



自分のからだのこと、知ってる？
大きさもカタチも人それぞれ違う
みんなのからだ。思いっきり息をすってはいて、
心臓のドキドキを感じてみよう！
キミのからだからは、どんな音が
聴こえてくるかな…？



- ◆場所◆ 長池公園 自然館展示室2 東京都八王子市別所2丁目58 長池公園内
- ◆日時◆ 2022年6月26日(日) 10:30~14:00 ※裏面に詳細プログラムあり
- ◆定員◆ 親子10組 ※要申込・先着順。対象:幼児~小学生の子どもとその家族
- ◆持物◆ 飲み物、タオル ※動きやすい&汚れてもいい服で来てください



今回のアーティスト おがた あやこ
ヨガ講師/通訳・翻訳 緒方 理子 +ぽまるのうちスタッフ

自分の頭の中から家を出して、身体や呼吸、心のありのままをありのままにただ見ていると
フッと訪れる「一人で頑張る必要なんて本当は全くなかったのねえ〜」という安心感や安らぎを、
老若男女様々な、そして多くの人たちと共有したいと活動中。
企業・スタジオ・プライベート・オンライン・イベント・色々な場でクラスを実施。

【お申込み】こちらから 右記のQRコードからも飛べます
<https://00m.in/LO20P>

【お問い合わせ】 mail@pomalu-ouchi.net

【主催】ぽまるのうち

★この活動では、団体広報や子どもゆめ基金への報告のために写真撮影を行います。なお、子どもゆめ基金へ報告用に提出した個人情報(写真)は、「(独)国立青少年教育振興機構が保有する個人情報の適切な管理に関する規程」に基づき、子どもゆめ基金助成業務以外の目的には使用されません。

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」



体験の風を
おこそう

当日のプログラム



ぼまるのうち

第1部 10:30~12:00

自分のからだの内側を感じてみよう！

自分の呼吸や鼓動に耳をすませたり、親子でふれあいを楽しんだり。ヨガのポーズを真似してからだを動かしてみよう！

大きな紙に好きなポーズでからだの形を描こう！

大きな紙を広げて、みんなで寝そべて、好きなポーズ！子どもも大人も、色んな画材を使ってからだの型をとってみよう！色を塗ったり、顔を描いたりしても楽しいね。



第2部 12:00~14:00

原っぱで自由にあそぼう！（自由参加）

晴れてたら外でお絵描きしたり、気持ちよくヨガをしたり、自由にあそぼう！

※ 雨天の場合は13時頃まで室内を利用できます。

※ 室内での飲食は可能ですが、施設内にごみ箱がないのでごみはお持ち帰りください。

長池公園までの行き方



京王相模原線「南大沢」駅から京王バス(堀03)で
「長池小学校入口」または「見附橋」下車、徒歩約3分

長池公園自然館（長池ネイチャーセンター）
「展示室2」に集合！

「ぼまる」はチェコ語でゆっくり・のんびり。自然豊かな多摩地域で、子どもたちの感性にとことん向き合える時間をつくりたいと思います。

<https://www.pomalu-ouchi.com/>