

折れない心と、集中力のある子を育てる
小澤式キッズヨガ

ほぐしあそび

著者：小澤るしや 監修者：小澤直子

乳幼児教育関係者と保護者のための必読本！

- ◎ 老化防止にもなる、アキレス腱のばし
- ◎ 自律神経を活発にする、のびのび体のばし
- ◎ 呼吸を楽しみながら身につける、キャンドルあそび
- ◎ 背骨の力をつける、へびごっこ
- ◎ うんちを出しやすくする「うんちくんぽい」

小澤るしや プロフィール

「アートヨガ・ムーヴ」副主宰、絵本作家。慶応義塾大学卒業後、子どもたちに「ほぐしあそび」を教える。BS日テレ『それいけ！アンパンマンくらぶ』に出演するなど、テレビや保育誌でも活躍中。

小澤直子 プロフィール

「アートヨガ・ムーヴ」主宰。NHK教育テレビ「からだであそぼ」でほぐしあそびを指導・監修。保育者向けの講習会、保育誌等で活躍。

テレビ、雑誌で人気の
「るしや先生のクラス」
が本になった！



実践対象年齢：0歳～大人



写真が満載で
わかりやすい！

著者 小澤るしや
監修者 小澤直子
判型 A5判・122ページ
発行 出版ワークス
発売 河出書房新社
定価 1,350円(税別)
ISBN 978-4-309-92014-6

お問い合わせ先

出版ワークス 電話 078-200-4106

ご注文は 出版ワークス神戸本社 FAX 078-200-4134 までお願いします。

書店様 印	月	日	ご希望	大好評発売中！ ISBN 978-4-309-92014-6 C0037
			冊	折れない心と、集中力のある子を育てる 小澤式キッズヨガ ほぐしあそび 小澤るしや 著 小澤直子 監修 発行：出版ワークス 発売：河出書房新社 定価 本体 1,350円 (税別) 発行：出版ワークス 発売：河出書房新社