

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

体をつかった、  
カンタンあそび



すぐできる！  
子育てが  
とってもラクになる！  
子どもの  
「心・脳・体」の  
発達を助けてくれる！

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

体をつかった、  
カンタンあそび



すぐできる！  
子育てが  
とってもラクになる！  
子どもの  
「心・脳・体」の  
発達を助けてくれる！

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

体をつかった、  
カンタンあそび



すぐできる！  
子育てが  
とってもラクになる！  
子どもの  
「心・脳・体」の  
発達を助けてくれる！

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

体をつかった、  
カンタンあそび



すぐできる！  
子育てが  
とってもラクになる！  
子どもの  
「心・脳・体」の  
発達を助けてくれる！

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

体をつかった、  
カンタンあそび



すぐできる！  
子育てが  
とってもラクになる！  
子どもの  
「心・脳・体」の  
発達を助けてくれる！

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

体をつかった、  
カンタンあそび



すぐできる！  
子育てが  
とってもラクになる！  
子どもの  
「心・脳・体」の  
発達を助けてくれる！

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

体をつかった、  
カンタンあそび



すぐできる！  
子育てが  
とってもラクになる！  
子どもの  
「心・脳・体」の  
発達を助けてくれる！

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

体をつかった、  
カンタンあそび



すぐできる！  
子育てが  
とってもラクになる！  
子どもの  
「心・脳・体」の  
発達を助けてくれる！