子どもに集中力、感情調整力、自信を養うツールを手渡す全６回のプログラム

札幌市
さぽーとほっと基金
助成事業

アロハ キッズ ヨーガ
ALOHA KIDS YOGA™ 実施施設募集のご案内

本事業は、「ALOHA KIDS YOGA™」により、身体的、心理的ストレスを軽減し、自分の身体に意識を配るマインドフルネス（何の判断もせずにありのままを受け入れ、今ここに集中すること）脳訓練で、集中力、感情調整力、自信を養うツールを子どもに手渡すことを目的としています。同時に、「ALOHA KIDS YOGA™」のプログラムの１つとして「気持ちのワークショップ」を行うことで、豊かな自尊感情を保ち、効果的なコミュニケーションカを発揮する力を蓄えます。

「ALOHA KIDS YOGA™」は、明るく楽しく行える心と身体に優しいヒーリングヨーガです。筋肉や骨の名称と役割も伝えながら行います。ヨーガは競争のない運動です。難しいポーズを目指すのではなく、丹田腹式呼吸と背筋を伸ばすことを大切に、今より少しだけ柔軟性を高めることを重視します。初めてでも身体が硬くても大丈夫です。多様性を尊重し、チェアヨーガも取り入れながら、各々の身体に合った参加が可能です。

「気持ちのワークショップ」では、子どもが、どんな気持ちも大切なことを学び、気持ちを聴き合う体験をし、気持ちを言葉で伝える練習をします。

この度、札幌市さぽーとほっと基金助成事業「冠基金　北央道路工業株式会社　地域あんしん基金」として提供できることとなり、実施施設を募集します。ご応募お待ちしています。

募集要項

実 施 回 数：１回１時間で２０２７年３月 15 日までに全６回実施できること
※詳細日程ついては、お申し込み後に調整します。
対　　象：小学生以上の子ども
料　　金：無料
参 加 人 数：１回 10 名程度（６回の中で入れ替わり可）
施設スタッフ：毎回 １ 名以上の参加をお願いします。
ヨーガマット：10 枚程度、無料で貸与可能
貸与する場合は、６回終了まで保管をお願いします。
写 真 撮 影：札幌市への事業報告のため、事業の様子を写真撮影し、当会にご提出をお願いします。この写真は、「さぽーとほっと基金年報」や札幌市の HP 等で紹介されます。そのため、公開してもよい写真をご提出ください。
募　集　数：１施設（児童養護施設、子ども食堂等、子どもの安全と成長を支える施設）
申 込 方 法：裏面に記載
申 込 締 切 ：２０２６年１１月６日
※10 月７日開催の説明会に参加されていない施設も、お申し込みいただけます。

ご用意いただくもの

第　１　回：参加人数分の机、椅子
第２回以降：ヨーガを行うためのスペース、椅子３脚、参加人数分の水分補給用の飲み物、（可能な場合）ホワイトボード または 黒板

ALOHA KIDS YOGA™を続けている人には、こんないいことがおきている!!

（© ALOHA KIDS YOGA™　Yuri Morita より）

僕はサッカーコーチから体幹を強くするためにヨーガをすすめられた。半年続けたことで背中がまっすぐになったと褒められた。

いつもイライラしていたＡさん。「いやっ」とぐずるばかりだったのに、ヨーガを続けてパニックやかんしゃくがへった。

こわい夢をくりかえし見ていたＢさんが、ココナッツとゆっくりした丹田腹式呼吸を毎晩ねるときにしたら、おだやかに眠れるようになった。

心理の先生に自分の気持ちを言えなかったのに、最近言えるようになったのはヨーガのおかげ。

私はヨーガを始めてから毎日自分でめいそうをしている。集中力がすごくついた。本も途中で投げ出さず最後まで読み通せるようになった。成績も前は３０点代だったのに７０点以上取った。今はめいそうしない自分は考えられない。

申込方法　メール info@do-cap.org または　FAX 011-614-7499　にて、
下記についてお知らせください。折り返し連絡いたします。

施設名	
住所	
連絡先	メール： TEL　／FAX：　／
担当者名	
ヨーガマット貸与希望 （○をお付けください）	希望する　　希望しない

特定非営利活動法人 北海道ＣＡＰをすすめる会は・・・
１９９８年６月にボランティア市民グループとして発足し、２０１７年４月にＮＰＯ法人格を取得しました。幼稚園保育園・小学校・中学校・支援学校・児童養護施設・各団体へ出かけてＣＡＰワークショップを提供しており、これまでに、子ども 95,131 人、おとな 52,897 人にＣＡＰワークショップをお届けしています。ALOHA KIDS YOGA™、気持ちのワークショップ、ＣＡＰママカフェ&ＣＡＰパパカフェの提供も行っています。すべての子どもたちの「子どもの権利」が保障されることと、子どもを支援するおとなのネットワークが広がることを願って、活動を続けています。

【申込み・問合せ先】
特定非営利活動法人 北海道ＣＡＰをすすめる会
住所　〒060-0042 札幌市中央区大通西18丁目1番9-305号
メールアドレス info@do-cap.org
ＴＥＬ・ＦＡＸ ０１１－６１４－７４９９

ホームページ https://www.do-cap.org

Facebook https://www.facebook.com/info.do.cap

