

一般OK

パルシステム山梨 長野主催

yummyum フェスタ

パルシステムで子育てを楽しもう★

今年もやってきました!!yummyumフェスタ!

お子さんと一緒に楽しめる企画をたくさん詰め込んだ
パルシステムからのクリスマスプレゼントイベントです☆
パルシステムの定番商品や、yummyum商品
(離乳食・キッズ食商品)が試せるブースもありますので、
お友達、ご家族、ご近所の皆さんetc…たくさん誘って
笑顔でお過ごしください♪

福祉・たすけあい助成金企画

program

- ★アレルギー相談ブース
- ★試食ブース
- ★環境ブース
- ★工作ブース
- ★お友達紹介ブース

親子ヨガ

要申込



講師: YogaEd®キッズ
ヨガインストラクター
宮澤 佳子 様

11/27 水
11:00~13:00 [10:45開場]

場所 駅前交流テラスすわっチャオ
(諏訪市諏訪一丁目6番1号 アーク諏訪3F)

参加費 無料(一般OK!) 申込×切 11/10(日)

当日参加もOKですが、事前のお申し込みをおススメします。

申込フォームからお申し込みください▶

お問合せ: 活動支援課 秋山 TEL. 055-243-6341
✉ yamanashi-katudou@pal.or.jp
発行責任者: 管理・運営本部 池谷好司

くわしくは裏面へ
pal*system
パルシステム山梨長野



パルシステムで子育てを楽しもう

yummy フェスタ



親子ヨガ（要予約）

YogaEd®キッズヨガインストラクター宮澤佳子様を講師にお招きし、ゆったりとした時間をお過ごしください。

+講師紹介+



諏訪市出身在住。
2011年ヨガインストラクター取得。
2021年背骨コンディショニングインストラクターとキッズヨガインストラクター養成講座修了。

子どもたちが、ヨガを通して心と体を強くし、自分らしく力強く生きていくことの一助になればとの思いで、ボランティア活動として地元小学校でキッズヨガ講師や市町村での「親子ヨガ」で定期的に講師を担当。

親子ヨガレッスンでは、遊びながらヨガをすることで子どもたちの「心と脳と体」の発達を助けます。また、呼吸法を身につけることで自分の気持ちのコントロールをする力を養います。

また、親子ヨガでは、パパママやお友だちと声を掛け合ったり、お互いの呼吸を感じたりすることで、相手を思いやる気持ちも育まれます。

◆親子ヨガで期待できる効果◆

- ・柔軟性アップ・体幹強化・集中力アップ・ふれあい・スキンシップ・アイコンタクト

*応募多数の場合、抽選となります

試食・展示ブース

パルシステムのベビー食材など、いろいろな商品がお試しできます♪

★出展メーカー★

- (株) コジット: YUMMYUMベビーソープ
- ・丸紅食料(株): yummyちっちゃカットシリーズ
- ・(株)高橋徳治商店: yummyプチおさかなボール
- ・三菱食品(株): yummy産直小麦のやわらかうどん産直小豆のどらやき
- ・国分首都圏(株): は〜い、さばみそ(缶)、キャロットさん
- ・榛名直販(株): 生乳70%の飲むヨーグルト他



体験・相談ブース

親子で楽しめる手形アートや牛乳パック工作。アレルギーについての相談ブースがあります。

- ★手形アートでお子さんの思い出を残しませんか？
- ★牛乳パックを使った工作をして、環境について学んでみませんか？
- ★『茅野アレルギーサークルパブリカ』さん、『おかやアレルギーつ子支援ネットもぐもぐ』さんによるアレルギー相談と活動紹介
- ★ふれーんページ（アレルギー対応食）商品の展示

参加の注意事項

＝親子ヨガ＝

- 親子ヨガの受付は、11:00です。親子ヨガの受付終了後、和室への移動をお願い致します。
- 詳細は改めてご連絡いたします。

＝イベント参加の注意事項＝

- すわっチャオの駐車場をご利用される場合は、駐車料金が割引になるチケットを、すわっチャオで販売しております。すわっチャオの受付にてお申し出ください。
- 当日体調がすぐれない方のご来場は、ご遠慮ください。
- 手指のアルコール消毒にご協力ください。
- お届けしたチケットは、当日必ずご持参下さい。

会場

駅前交流テラスすわっチャオ

所在地：長野県諏訪市諏訪一丁目6番1号

アーク諏訪3F

申込×切 11/10(日)

pal*system

パルシステム山梨 長野

お友達紹介ブース

パルシステムをお友達と一緒に楽しみませんか？お友達紹介ブースで、アンケートを回収します。

フォトスポット



クリスマスのフォトスポットを用意しています。皆さんで思い出の記念写真をパチリ📷

