

夏の親子体操

～動かそう♪ ココロとカラダ～

家にもパパ・ママはパソコン、スマホ、家事
ぼくとわたしはゲーム、YouTube

家族と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

☆申し込み受付中☆

日程 7月31日(月)

時間 10:00~11:30

対象 小学生親子

講師 健康運動指導士/ヨガインストラクター
Shiho

参加費 200円/1組(保険代含む)

定員 10組

場所 いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物 飲み物・内履き・動きやすい服装



《 親子で楽しむ学童期コーディネーション運動 》
？コーディネーション運動とは？

動きを取り入れた神経筋系トレーニングを、遊び・競技方式で楽しむこと。

6才~11才は運動の習得速度が最も速く、※神経系の発達は12才がピーク(ゴールデンエイジ)
たくさんの刺激・経験を積むことで、あきらめない気持ちを養い運動能力が上がります。

＜ お申込み・お問い合わせ ＞

いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322