

キッズ・スポーツ応援プログラム ~そのI~

平成31年3月9日(土)

場所：北山田地区センター 体育室

時間：①9:30~11:00(9:00受付)

②11:20~12:50(11:00受付)

講師：矢上 尚武(からだメンテナンス nico 総院長)

募集：幼稚園生から小学生の親子

各回 25組

費用：1人につき100円

持ち物：体育館履き・飲み物・タオル



「親子で学ぶ良い姿勢の作り方とバネトレ®かけっこ体操教室」

内容

- ♣正しい姿勢を学ぶ 親子でチェックする 実践する
- ♣正しい姿勢で歩く スマホで撮影してみる
- ♣正しい姿勢をキープする 体幹トレーニング
- ♣正しい姿勢で動く 運動能力開発バネトレ®
- ♣誰でも速くなる走り方を学ぶ
- ♣怪我や成長痛の予防 自宅で出来るセルフケア
- ♣質疑応答



やがみ しょうぶ
講師・矢上 尚武

からだメンテナンスnico総院長
鍼灸マッサージ師・柔道整復師
・バネトレトレーナー

申込み:2/9(土)より

地区センター窓口・電話にて(先着順)

※お問合せ：北山田地区センター045-593-8200

個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)(個人情報保護管理者) 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長(利用目的)1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 * 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。*なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
http://www.tsuzuki-koryu.org