

運動が好きな子も！苦手な子も！

体操教室

～走ることとバランスのつながり～



- 柔軟性・バランス・協調性などの基本的な運動スキルを身につけることで**運動パフォーマンスの向上**、**ケガ予防**にも！
- 運動能力を向上させ、自信をつけることで運動が大好きに！
- 楽しみながら体力づくりを！
- 親子で楽しくできるトレーニング方法も伝授します！



お兄さんたちが指導するよ！

体操風景はこんな感じ！



《概要》

- **場所**：三芳町立中央公民館
- **曜日**：2024年11月9日 土曜日
- **時間**：10:00～11:30
- **対象**：3～12歳
- **持ち物**：動きやすい服装, 水筒, タオル
- **内容**：バランスマットやボールなど小道具を使用したバランス訓練や全身を使った運動, 親子体操など。

お問い合わせ・お申し込み

先着順！参加無料！

お申し込みは**10月1日(火)**から！

共催 三芳町立中央公民館

イムス三芳総合病院
地域医療連携室

TEL: 049-274-7015

