

講座番号

31

講座名

親子で姿勢と動きの土台作り(年中～年長)

日時

10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7  
2/21 3/7 3/21 (金) 16:00～16:50

定員

10組

講師名

本田由美

場所

豊明市福祉体育館 剣道場

回数

10回

**環境の変化**によって  
子ども達に変化が起きていませんか？

神経系の発達が盛んなこの時期に  
豊富な運動を経験させる事が大切です

身体を自由に動かすための**土台作り**をやっていきましょう

(講座の内容)

ヒトの発育発達過程の動きを  
エクササイズにした【コアキッズ体操】

+

自分の体を思い通り動かす動き

+

道具を使って楽しく遊びながら  
運動学習をする

これらを

組み合わせて

「よい姿勢」と「スムーズな動き」を身につけていきます

プロフィール

日本コアコンディショニング協会  
認定講師  
キッズスペシャリスト  
豊明市在住  
とよあけ市民大学「ひまわり」講師(+モラ手芸)

受講料

8,000円

教材費

0円

持ち物

動きやすい服装  
飲み物  
汗拭きタオル  
着替え