

ケガを予防するからだづくり からだは天才教室 めざめよ、カラダ!!

骨から動かし、筋肉に負担をかけず気持ちよくからだを動かす方法を教えます。一部では中学生から大人を対象にケガを予防する簡単な運動方法を伝授します。二部は子どもを対象に、からだをどう使うと早く走れるかなど運動時の上手なからだの使い方を教えます。この機会に是非カラダのメンテナンスしませんか？

1月14日 祝月

1部 9:30~10:20

2部 10:30~11:30

場所

春江体育館

対象

1部 中学生~一般

2部 4歳~小学生

料金

500円(保険料含)

講師

健康運動指導士 高橋 有希子氏

エアロビクスインストラクターとして運動指導をスタート。体の健康だけでなく、心の健康にも学びを深め、講師としても活動。最近では、「骨ストレッチ」でからだを緩むと心も穏やかになることを知り、妊婦から高齢者と幅広い方々を対象に、「心と体の健康づくり」を、その時期に必要な運動と癒しのバランスを伝えています。その方の人生をその方らしく過ごしていただけるよう笑顔を引き出して、健康寿命日本一の福井を目指して県内で活躍中。

TEL

0776-51-4242 (公財)坂井市スポーツ協会春江支所