

ケガを予防するからだづくり からだは天才教室



からだは天才!!

子どもに見習った動きから、動けるからだを手に入れよう。
骨から動くと、筋肉に負担をかけずに気持ちよくからだ動きます。
動けるからだを色んなスポーツ・運動に取り入れることで、ケガの
予防につながります。体のメンテナンスをしませんか???

日時 平成30年1月8日(祝:月)
10時00分～11時30分(90分)

会場 春江体育館(春江町西太郎丸12-14)

料金 お一人500円(保険料含)

対象 **4歳以上なら誰でも参加OK!!**

親子でも兄弟でもお友達とでも夫婦でも一人でもOK。
※ただし小学生未就学児のみの参加はご遠慮下さい。保護者と一緒であればOKです。

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」でからだは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。

申込先
問合先

公益財団法人坂井市体育協会 春江支所
〒919-0474 坂井市春江町西太郎丸12-14(春江体育館内) TEL.0776-51-4242

坂井市体育協会

検索

