



親子で楽しむ



健康づくりセミナー



親子で楽しく体を動かしましょう！

参加料

無料

【日時】 7月30日(木) 9:00~12:00

【会場】 にぎたつ会館(愛媛県松山市道後姫塚118-2)

【参加資格】 公立学校共済組合愛媛支部の組合員・
配偶者(非組合員でも可)及びその子ども(4歳から9歳推奨)

* 親子向け講座：親子で楽しむじゃんけん運動、親子で楽しむリズムダンス

* 組合員向け講座：姿勢と動きを整える全身コンディショニング

* 幼児向け講座(4~6歳)：運動が好きになるリズム体操

* 学童向け講座(7~9歳)：動きのセンスを育むコーディネーショントレーニング



親子と一緒に運動する講座と組合員と幼児・学童で分かれて運動を行う講座を行います。

※講座の内容やスケジュールは裏面を確認してください！

お申込み
お問い合わせ

公立学校共済組合愛媛支部 総務健康グループ

〒790-8570 愛媛県松山市一番町4-4-2

TEL 089-941-5393

タイムスケジュール

9:00 親子で下記の運動を実施します。

○ 親子で楽しむじゃんけん運動(全体クラス)

親子で参加するじゃんけん遊びを取り入れた運動講座です。



9:40 下記のグループに分かれて講座をそれぞれ行います。(各60分)

○ 親子で楽しむリズムダンス(親子クラス)

B.LEAGUE B1所属チームで活躍した元プロチアリーダーが指導する親子運動講座です。

○ 運動が好きになるリズム体操(幼児クラス)

幼児期(4~6歳)の発達段階に合わせたリズム運動クラスです。

○ 動きのセンスを育むコーディネーショントレーニング(学童クラス)

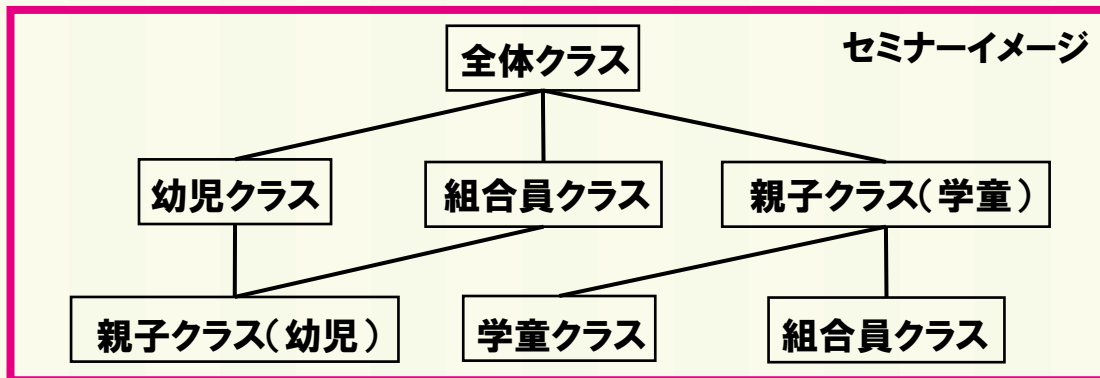
学童期(7~9歳)の子どもを対象に運動能力の向上を目的として実施する講座です。

○ 姿勢と動きを整える全身コンディショニング(組合員クラス)

体幹の安定性や柔軟性の向上を目的とした運動です。



11:50 まとめ、整理運動



※さらに詳細な内容を知りたい場合は公立学校共済組合愛媛支部HPでご確認できます。

https://www.kouritu.or.jp/ehime/kousei/seminar/wakate_seminar/index.html

愛媛支部HP→厚生サービスを利用する→セミナー関係→若手組合員健康づくりセミナー



お申込み
お問い合わせ

公立学校共済組合愛媛支部 総務健康グループ

〒790-8570 愛媛県松山市一番町4-4-2

TEL 089-941-5393