

スポーツトレーナーと一緒に お家でできる体幹トレーニング ～小学生向け～



日時 3月4日(土) 午前10時から

11時まで

体幹を鍛えると姿勢が整い
バランスを保ちやすくなり
怪我を防ぐことにつながります。

子ども達がお家でできる実用的なトレーニングを
スポーツトレーナーと一緒に体験してみませんか。



スポーツが苦手な子でも大丈夫!
楽しく参加できるようにしています
当日は、動きやすい服装で来てね。

講師



澤田 思 氏 鍼灸院 athle 院長
鍼灸師・スポーツトレーナー
(アスレティックトレーナー)

参加費無料

対象 小学生(小学3年生以下は、保護者同伴)

場所 園田東生涯学習プラザ 2階音楽室

尼崎市食満5-8-46

定員 15名

持ち物 水分補給用のお茶など

申込方法 申込が必要です。2月5日から氏名・連絡先を
直接園田地域課まで電話・メール・FAXにて申し込みください。

*主催者は参加者に対し、事故や疾病について一切責任を負いません。

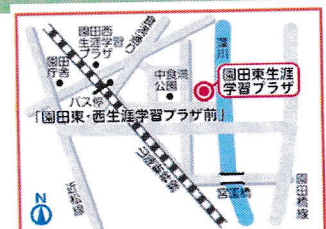
【問い合わせ先】

尼崎市 園田地域振興センター 園田地域課
〒661-0982 尼崎市食満5丁目8番46号

電話番号:06-6491-2361

FAX番号:06-6491-2364

メールアドレス:ama-sonoda-chiiki@city.amagasaki.hyogo.jp



■阪急電車「園田」駅から北西へ徒歩約16分