

～ 運動神経を向上させよう～

無料

子ども運動教室

南部公民館事業

開催日：11月13日(日) 午前10時～11時半

【抽選申込み期間】

専用入力フォームはこちらから



10月8日(土)午前9時～29日(土)午後5時まで

専用入力フォーム(インターネット 24時間受付)または 同館へ電話か直接



なぜダイビングヘッドができるのか？(サッカー)

なぜ目をつむってもドリブルができるのか？(バスケット)

なぜ遠くの的を狙って投げられるのか？(野球)



それは**コーディネーション能力**です！

(状況に合わせて「体の動き」や「力の加減」を調整する以下の能力)

◆バランス ◆リズム ◆認知 ◆操作 ◆反応

これら五つのトレーニング方法が学べます。

(やれば絶対向上する、学校では学べないトレーニングです！)



過去の運動教室の様子



講師 織田 敦さん
健康運動指導士

【場所】 南部公民館

【対象】 町内在住の小学1年～3年生 10人(抽選)

【持ち物】 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物、

問い合わせ先： 南部公民館 電話 0467-75-0281 FAX 75-1777