



子ども向け

# 理学療法士による 体づくり 教室

—将来のために「正しい姿勢」と  
「正しい体の使い方」を一



## 効果



柔軟性の向上



姿勢改善



発育・成長 促進

## 運動量

★★★★☆

## 難易度

★★★★☆

実施日

(月) 16:25~17:25

対象年齢

年長~小学2年生



## こんな方におすすめ

☆ 専門家に、正しい姿勢と正しい体の使い方を教えて欲しい

☆ トランポリン や ボール 等の楽しい運動器具を使って  
体幹を意識し、バランスの良い体を作りたい



## 参加者の声

☆ 子どもも **できる事**が増え、休みの日に公園へ行くと鉄棒をしたり ボールを蹴ったりと、**自らやろう**とする積極的な姿が見られるようになりました