



理学療法士による 楽しく小学生 体の基礎づくり教室

ー将来のために「正しい姿勢」と
「正しい体の使い方」をー

子ども向け



効果



柔軟性の向上



姿勢改善



発育・成長 促進

運動量

★★★★☆

難易度

★★☆☆☆

※隔週

実施日

(土)9:00~10:00

対象年齢

小学1~小学6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

- ☆ 体のバランス、体幹を意識した内容で親も勉強になりました。子どもも楽しく参加していて、あっという間の一時間でした
- ☆ 子どもの体のこと（成長）は心配なので、気軽に相談できるとするのはとても有難いです