



理学療法士による 楽しく体幹力アップ教室（幼児）

—将来のために「正しい姿勢」と
「正しい体の使い方」を—

子ども向け



実施日 (月) 15:10~16:10

対象年齢 年少~年中

実施日 (月) 16:25~17:25

対象年齢 年長~小学2年生

効果



柔軟性の向上



姿勢改善



発育・成長 促進

運動量

★★★★☆

難易度

★★★★☆



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

- ☆ 普段の生活では、なかなか体幹を意識することは難しいので、楽しく遊びながら正しい知識を専門家（理学療法士さん）から学ぶことができるこの教室はとても良いと思います
- ☆ 先生がとてもやる気にさせてくれる