

～ 親子で楽しむ

コーディネーショントレーニング体験会 ～

どんなトレーニングなの？

神経と運動の発達に沿って脳と心と体に刺激を与え、運動の“学ぶ力”を高めるトレーニングです。体幹の動きを意識して寝返りしたり、走る動きにも繋がる肩と骨盤の回転軸をつくるという運動を、幼児期から楽しみながら体験していきます。

継続的に取り組んだ方から「練習しても出来なかった技が急に出来るようになった」「衝突やケガが減った」「集中力が続くようになった」「朝早く起きるようになった」などの変化を実感していただいています。

日時 令和5年10月21日(土) 10:00～11:30

会場 駿河台大学 体育館

対象者 年長児、小学1～2年生とその保護者(先着20組)

参加費 1組につき500円

持ち物 運動できる服装、上履き、飲み物、汗拭きタオル

講師 日本コーディネーショントレーニング協会公認准講師

申込 10月1日～10月17日までの間に、下記あてにご連絡ください。



保育所や幼稚園、子ども園でも取り組まれています！

～ 親子ボルダリング 体験教室 ～

最初はハシゴが登れば大丈夫！

3～5m程度の壁を自分の手と足だけで登る「ボルダリング」

安全に楽しんでいただけるようサポートしますので、一度体験してみませんか！



日時： 令和5年12月9日(土)及び12月16日(土) 10:00～12:00

会場： Basa Camp (飯能市緑町3-2)

対象： 市内在学の小学生と保護者

定員： 各10組(20人) ※いずれか1回の参加とさせていただきます。

費用： 1人1,500円 (施設利用料・保険料など)

持物： 靴下、タオル、飲み物、運動ができる服装。

申込： 11月1日～11月17日までの間に、下記あてにご連絡ください。

申込先： 認定NPO法人飯能市スポーツ協会 (飯能市民体育館内)

TEL：972-1300

FAX：972-9322

※受付：火曜日～土曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)