

# 『 今日からできる体幹トレーニング 』

～体幹の知識とトレーニング方法を学んで体験しよう～

みなさま、こんにちは♪

今回の勉強会は、ご自宅でも簡単に取り組めるよう体験型で行います(^o^)

参加はお父さん、お母さんのみの参加、またはお子さまと一緒に参加も歓迎です。

今回お呼びします先生は理学療法士の漙上先生、子どもの療育に7年関わってこられています。専門家と一緒に体幹の仕組みを学び、ご自宅でもできる体幹トレーニングを体験していきます。

この機会を皆さまと一緒に過ごせること楽しみにしております。

はっぴーりーふ、スタッフ一同

体幹という言葉はよく聞くけど、体幹って？と思われる方も多いのではないかと思います。体幹とは簡単に説明をすると【頭・手・足】を除いた胴の部分の事を言います。

では効果は？体幹をトレーニングすることで得られる効果は、①生命維持 ②姿勢維持 ③体を動かしやすくなる ④運動しても疲れにくい体になる ⑤集中力が増す ⑥ケガをしにくくなるなどなど個々の違いはありますが、様々な成長に繋がります。



【日時】 7/12(木曜日) 10:00～11:30

【場所】 放課後等デイサービスはっぴーりーふ  
福岡県糟屋郡志免町南里7-7-15

【参加費】 無料

【定員】 15名程度

【講師】プロフィール

漙上 将一 先生(理学療法士・株式会社とくとくとく 代表取締役)

※子どもの療育で7年の経験と実績あり



【申し込み方法】

お電話若しくはFAXにて7/5(木曜)までにお申込みください。

◇連絡先 放課後等デイサービスはっぴーりーふ(担当:草野)

電話:092-936-2673 FAX:092-936-2674

『 今日からできる体幹トレーニング 』 ( 参加 ・ 不参加 )

保護者名 ( ) / 参加人数 ( 人 )

メッセージ記入欄

(運動(スポーツ)・姿勢・集中力・学校や関係機関からこれまでの体幹について言われてきたことなどありましたらご記入ください)