

令和7年度 社会教育セミナー

親が学んで、子どもが体験 できる！

～コンディショニングと
たかす総合型地域スポーツクラブのコト～

2026.

3.15 (日) 10:00-12:00

参加
無料

親は身体のしくみや運動の効果について学び、子どもは楽しく身体を動かす体験ができる親子参加型のセミナーです。家に帰ってからでもできる簡単な運動も紹介します。運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます！

会場

鷹栖地区住民センター
ふらっと

対象

次年度に鷹栖町内小学校に
通う親子 ※祖父母の参加も歓迎！

定員

20組 ※先着順

内容
(予定)

< 親向け >
コンディショニングの基礎知識
総合型地域スポーツクラブの紹介
< 子ども向け >
転がしドッチ
数字神経衰弱 など
< 親子で一緒に！ >
親子ストレッチ
家でもできる簡単な運動 など

講師

理学療法士
コンディショニングトレーナー

大河原 七生



たかす総合型地域
スポーツクラブ

お申込み

右記の申込フォーム
またはお電話
(87-2028) にて
お申込みください。



※当日は、動きやすい服装でお越しください。