令和８年度健康地域づくり事業

回覧

わくわく スポーツリズム

参加無料

講師
木村尚資さん
スポーツリズム
トレーニングインストラクター



スポーツリズムトレーニング、メンタルトレーニング、スポーツ栄養の３つを基礎に、幼児から大人まで幅広く指導。『あなたらしくを応援する』の信念のもと、子どもたちが輝くために必要な知識やスキルを伝えている。
指導実績は約200チーム、6500人を越え、日本各地で活躍中。

11月15日(日)

長沼中学校　体育館
(〒962-0201　須賀川市志茂六角5)

第1部:親子リズムジャンプ
第2部:リズムトレーニング

音楽に合わせて楽しく体を動かそう！

スポーツリズムトレーニングとは、音楽に合わせて、ジャンプやステップを行う運動です。遊び感覚で楽しく身体を動かしながら、子ども達の運動の土台を育てます！

第1部 10:00～10:40
(受付9:40～)
対象
４歳～小学２年生の親子
募集人数:２０組

第2部 11:00～12:00
(受付10:45～)
対象
小学３年生～６年生
募集人数：２０名



参加者全員へ
出来立て！ポップコーンを
プレゼント♪



【持ち物】
動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

申込期間：令和８年１１月９日(月)まで(定員になり次第終了)
申込方法：①電話
②オンライン(ＱＲコードから)
問合わせ：長沼行政センター
申込み先：☎０２４８－６７－２１１１

申込みはこちら

24時間
受付中



※教室中に撮影した写真や動画について、行政センターだより、SNS、市HP等に掲載したり、新聞等の報道機関へ提供したりする場合がありますので、あらかじめご了承のうえ、お申込みください。