



身体を思い通りに動かすことが出来れば楽しくなり、自信が自然とついてきます。

「一緒に楽しく運動をしてみませんか?」





鉄棒やマット運動、なわとびやボール遊びなどなど。 様々な動作を行う中でコツを掴んだり、同時にからだ作り 運動を行う中で体力を高める事が出来れば、体育種目の苦 手も簡単に克服できます!

運動クラス からだ作り運動設立の思い



皆で意見を出して、運動プログラムを作ったり、 身体についての勉強をしたり、人前でスピーチを してみたり...。

「学校教育で出来ないことをする」

見学や体験など、喜んでお待ちしています。 丸亀の地から、変化を起こしていきます!

開催場所:岡田コミュニティーセンター

丸亀市綾歌町岡田下516-1

運動クラス からだ作り運動設立の思い その2

運動クラス からだ作り運動

○学習日 毎週火曜日

16:00~17:00

○会費 月額2.000円

○2021年11月より



一緒に身体を動かそう! ココロもカラダも強くしよう!





講師:清家 裕之 -

あしあと運動教室主宰

☆鍼灸マッサージ師(国家資格) ☆JATIトレーニング指導士

☆JSPOジュニアスポーツ指導員

☆スポーツ鬼ごっこ3級ライセンス



切り取り線

体験参加申し込み書

氏名:

保護者氏名:

生年月日:

連絡先: