

一般社団法人富岡青年会議所 9月公開例会

～親子で育む体と絆～

携帯電話、PC、ゲームばかりしていてお子さんとの
コミュニケーションが減っていませんか？
体を動かしながらコミュニケーションをしましょう！

令和3年

9月11日
(土)

開催時間
9:00 ~ 11:25 予定



KOU

株式会社 ARMY JAPAN
インストラクター KOUさん

富岡市出身

【所有資格】

理学療法士・健康運動実践指導者

理学療法士として急性期病院での6年の実務経験を積み、トレーニングもいかに生活の中に落とし込むか、トレーニングを組み込んだ生活を確立させることができるか、ということが重要だと考えております。



AYAMI

株式会社 ARMY JAPAN
インストラクター AYAMIさん

富岡市出身

【所有資格】・NESTA ファンクショナルアナトミナー・赤十字ベーシックライフサポーター・Jazzercise インストラクター・生活習慣病アドバイザーなど身体を動かすことで、心も体も元気になるので、楽しみながら健康的な身体作り、ボディメイクのお手伝いをしていきたいと思い、活動しております。

【実施内容】

- ① 合同ストレッチ～動的ストレッチ編
 - ② 合同ストレッチ～静的ストレッチ編
 - ③ 合同ストレッチ～動・静ストレッチ編
 - ④ 合同筋トレ～2人で行うゲーム形式
 - ⑤ 反射神経、体幹、腹筋、背筋トレーニングゲーム
- ※内容は一部変更になる場合がございます。

【当日お持ち頂くもの】

- ・室内シューズ・飲み物・スポーツタオル
- ・運動のできる服装・汗拭きようタオル

コミュニケーションは会話だけではあいません！

体を動かすことでふれあいが生じてより良いコミュニケーションになります。お家に帰ってすぐに実践できる内容ですので是非ご参加ください。

開催場所：東富岡体育館（富岡市田篠 1238-8）

募集定員：甘楽富岡地区内の小学生20名（1～4年生）と保護者20名

申し込み方法

QRコードからwebにアクセスの上、申込フォームからお申し込みください。

締切 8月23日（月）

新型コロナウイルス感染症の影響により開催方法を変更する場合があります。

換気・消毒・他人との距離など感染症対策を徹底して行います。



後援

富岡市教育委員会 富岡市文化協会

甘楽町教育委員会 下仁田町教育委員会

南牧村教育委員会

お問い合わせ先

一般社団法人富岡青年会議所

〒370-2316 富岡市富岡 1121-1 富岡商工会議所会館 1F

TEL : 0274-62-4033 FAX : 0274-62-4032

ホームページ <http://www.Tomioka-jc.or.jp>