

遊んで育つ！ ころばないからだづくり教室

親子で楽しく「走る・跳ぶ・転ぶ・起きる」を身につけよう

🎉 無料イベント

🕒 60分

👥 定員20組

👤 対象：4～8歳＋
保護者



「自分の体を好きになれる子」を 育てる時間です

🎈 プログラム内容

ボール遊び・バランス・まねっこ遊び・ジャンプ・くぐる・転がるなどを通して、
こんな力が自然に育ちます

- ✓ 転びにくい体づくり
- ✓ 姿勢を支える力
- ✓ バランス感覚
- ✓ すばやく動く力
- ✓ ケガを予防する身のこなし

対象：4歳～8歳のお子様と保護者

トレーニングではありません！

親子で笑いながら一緒に動く、楽しい時間です♪

運動が得意な子も苦手な子も、安心してご参加いただけます。

日程：2026. 9.6 (日)

時間：12:00～13:00

場所：フレスコ垂水 Aスタジオ

お申し込み・詳細はこちらまで ➡📞



尾陰由美子

- ・有限会社アクトスペース企画 ウエルネスエキスパートアドバイザー
- ・NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 会長
- ・公益社団法人日本フィットネス協会 顧問
- ・一般財団法人大阪スポーツみどり財団 評議員
- ・一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会 理事
- ・シナプソロジー研究所ディレクター
- ・キャリアコンサルタント
- ・健康経営エキスパートアドバイザー