



# 楽しく学ぼう！ コーディネーション トレーニング&子育て懇談会

簡単に体を動かしながら、運動能力が高まる！

柔道でオリンピックメダリストの上野三姉妹を育てた上野和香子さんから、コーディネーショントレーニングを指導していただきます。

- と き**▶ 2020年 2月6日(木) 12:00 ~ 15:30
- ところ**▶ 問寒別生涯学習センター  
(幌延町字問寒別135-4)
- もち物**▶ 手ぬぐいタオル・動きやすい服装

入場  
無料



## コーディネーショントレーニングって何ですか??

徳島大学名誉教授、荒木秀夫先生が構築されました。

荒木先生はNHKの「サキドリ」「ガッテン」トヨタの安全運転のための「刺激体操」など、幅広い活動をされています。

運動生理学、脳科学を基盤とした運動と行動の制御を研究し、人間が持つ能力を巧みに組み合わせることで、さらなる可能性を引き出すトレーニングです。運動と神経の発達に沿って刺激を与える方法です。子ども大人も「学ぶ力」が高まります。最近では、算数・英語ができるようになると言われ、発達支援の子どもたち、少年院の子どもたちにもコーディネーションを行っています。



講師：NPO 法人  
とうまスポーツクラブ理事長  
上野和香子さん

## 当日のプログラム

- 12:00 ~ 13:00 持ち寄りランチ&懇談
- 13:00 ~ 13:30 お母さんとよちよち歩きの  
赤ちゃんと一緒にのトレーニング  
(高齢者も可)
- 13:30 ~ 14:00 お母さん対象 託児あり
- 14:00 ~ 14:30 高齢者対象  
(介護予防・転倒予防・認知予防)
- 14:30 ~ 15:30 小学生対象

託児・  
バス送迎  
あります

お気軽にお申し付けください。



幌延 ⇄ 問寒別  
幌延町生涯学習センター発

ご希望の方は2月3日(月)  
までにご連絡ください

申込み  
問合せ

幌延町企画政策課企画政策グループ 北海道天塩郡幌延町宮園町1番地1  
☎ 01632-5-1114(内線222・224) 告知端末機5-8814 担当：山下・梶