

徹底的家庭応援

いくカフェ

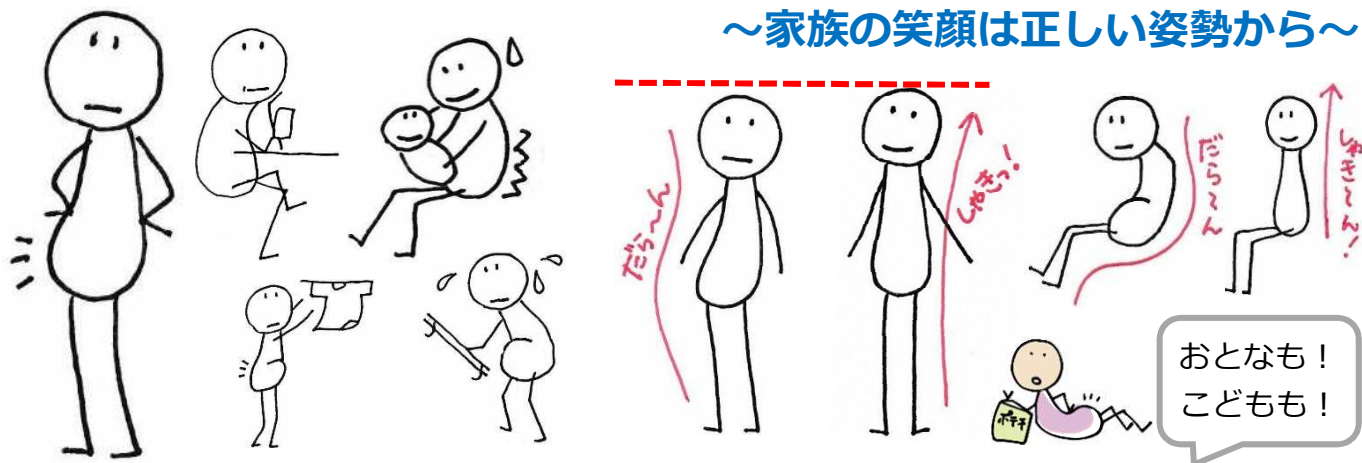
11月26日(金) 10時～11時30分

@大東市立市民会館キラリエホール 対象：子育て中の保護者の方

姿勢を見直そう！！

一時保育 先着10名

～家族の笑顔は正しい姿勢から～



保護者のみなさん！！猫背、肩こり、首や頭の痛み、腰痛・・・気になりませんか？子どもの書いた文字の濃さや形、そして子どもの姿勢、心配はないですか？たかが姿勢と侮るなかれ、正しい姿勢は健康な生活を後押しするだけでなく、子どもの学力にも影響します。当日は姿勢の大切さを学ぶだけでなく、体も動かします♪意外と背も伸びてスッキリ！



講師 石山 節子さん
理学療法士 トレーニングデザイナー
おもちゃインストラクター
あるくらぼ歩行研究所代表。「動きたくなるから作り」をキーワードに姿勢と運動を研究しながら、いろんなところで「いつでも・どこでも・誰にでも」カラダとココロのコンディショニングを指導中！



開催2時間前に大東市に警報または特別警報が発令されている場合、及び大東市災害対策本部が設置されている場合は、中止します。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっても中止となることがあります。ご了承ください。

申込はこちら

申込はQRコードをご利用ください！

メールでのお申込みでも大丈夫です。

事前申込制 先着50名 (定員になり次第終了)

参加費無料



主催 大東市教育委員会
問い合わせ 家庭・地域教育課 072-800-7760
k_shien@city.daito.lg.jp 平日9時～17時



マスク着用



会場消毒



換気徹底



講座定員数の制限

ねこ背? ?
肩で肩? ?
丸背? ?
巻き肩? ?
腰が曲がってる? ?
身長ちぢんでる??
二重顎? ?
膝イタイ 肩コリ
腰イタイ

久しぶりに改めて 姿勢チェック

まっすぐ立ってますか?

千草を抜いて棒のように立ってみよう!!



とろとろ暑さもやわらいできましたから、積極的に運動していかないとね~!(14階階段昇り降り再帰してます♡)

「まっすぐ」どこが弱ってるか確認する為に教室ではよくやる「まっすぐ立つ」をやってみましょう!

これは「いつまででもできる姿勢」になってほしい!!

「立っけ!」とか云われてバケツ持って立たされるアレは結構姿勢にヨイ!! (ま、実際には立たされたことないけどね♡)



とろとろ飲みもの食べものに飽きたので「脳を育てるトレーニング」のうけ売りコーナー開始!! (笑)

思考系脳を育てる「朝、今日の目標を15文字で考える」文字制限があるといい言葉がふいふと考えるコトが増える!

朝、今日の目標を五七五で考える

これを応用して... ○○○ →

- (例) ・せんたくと バラダとうじ がんぼります♡ (笑)
- ・朝(本重) 測(り)って朝食 し(っ)かり噛(む) (字余り)

友達にこの話をしたら

毒「昼ごはん 今日はおひたが作ってね!」 } っ返ってきまして♡
天「冷蔵庫 開けてメニューを 考えます...」 } 仲良しだね~よろしいね!