

親子で楽しむ運動・栄養教室

10月27日(日)

10:00~16:00

福岡医療専門学校柔道場

福岡市早良区祖原 3-1

子ども体力測定



対象年生 4歳～

※駐車場はございません。近隣のコインパーキング又は公共交通機関をご利用ください

- ①筋肉と体脂肪どのくらい？** (パパもママも測ってみよう)
子供も隠れ肥満が多いと言われています。最新機器を使用して筋肉量や体脂肪量を測定します。
- ②素早く光が見れるかな？**
スポーツではアイトレーニングも重要なトレーニングとなります。動体視力を測る機器で目の敏捷性を測定します。
- ③まだまだ身長伸びるかな～！**
身長がどのくらい伸びるのか興味ありますよね！超音波画像装置で骨端線チェックしてみませんか？
- ④素早く動けますか？**
素早く動く敏捷性はスポーツにとって重要です。下半身の切り返しが、どの位速いかを測定します。
～その他、正しく歩いているか？歩行機能チェックや握力測定なども行います～

子ども体操教室

バランス感覚あるかな？
バランス能力はスポーツには重要なもの。
片足立ちや前転、後転、逆立ちの基礎を
親子で学んでみませんか。



対象年生 3歳～

子どもの運動遊び

晴れの日も雨の日も楽しく遊びたいです
よね？家庭にあるタオルを使って楽しく
運動してみませんか？タオルをご持参く
ださい。 (対象年生 3歳～6歳位)



栄養セミナー

大好きなスポーツを楽しむ体づくりの
為にどのような栄養が必要なのか？
今日から始めるアスリートフードを
わかりやすく説明します。



栄養相談

今、必要な栄養わかってますか？
発育期に何を食べさせたら良いか
は悩むもの！アスリートフードマ
イスターが個別にママの悩みを解
決します。

協賛 株式会社 オーセル

後援 一般社団法人日本教育会議

問い合わせ NPO 法人ヒューマンロコモーションラボラトリー

Mail : humanlocomotion0323@gmail.com

参加費 :500円

お申し込みはこちら→

