

心も体も
リフレッシュ!

脳と体幹を刺激する コーディネーショントレーニング

コーディネーショントレーニングとは、簡単に組み立てるメニューを通して、体幹を刺激することで脳を活性化させるトレーニングです。

運動やスポーツの動作には、筋力・持久力・柔軟性・バランス・スピードなどの要素が組み合わさっていますが、この組み合わせをスムーズに調整する能力がコーディネーション能力です。コーディネーション能力を鍛えることは、日常生活において、体を上手く使うことで怪我の防止などにも繋がります。

椅子に座った状態や立ちながら行う軽運動、楽しく遊べるレクリエーションなどを予定しています。年齢を問わず、どなたでも参加できる内容です。

コーディネーショントレーニングを通して、心も体もリフレッシュしませんか？

- 日 時：令和3年11月4日（木）
13：30～15：00（受付 13：00～）
- 場 所：留萌市中央公民館（講堂）
（留萌市見晴町2丁目）
- 講 師：NPO 法人留萌スポーツ協会 運動指導員
- 定 員：50名（定員になり次第締め切らせていただきます）
- 持 ち 物：・水分補給用の飲み物、タオル、動きやすい靴（外靴のままでも構いません）、筆記用具
- ・マスクの着用をお願いいたします。
 - ・定期的に室内の換気を行いますので、温度調整がしやすく動きやすい服装でお越しください。

申込締切：令和3年10月28日（木）

申込み先：市保健医療課保健指導第2係 49-6050



心の健康相談窓口

留萌市保健医療課保健指導第2係
（留萌市保健福祉センターはーとふる内）
TEL49-6050（平日8：50～17：20）
随時受け付けておりますので、ご活用ください