



こどもの居場所 いーとの家

一般社団法人 チャイルドチア道南

心・脳・体を鍛える コーディネーショントレーニング

あらゆる能力がぐんぐん伸びる！



コーディネーション			
Coordination			
7つの能力	反応 合図や変化に素早く反応する	変換 状況に応じて動作を正しく切り替える	定位 対象と自分の位置関係を把握する
	識別 身体や道具を正確に操作する	連結 関節や筋肉を滑らかに使い体を動かす	リズム タイミングやテンポに合わせる
	バランス 不安定な状況で体勢を維持する		

2月8日(土)

午後1時15分～

担当者
アクティブライフチャレンジ
フィットネストレーナー
吉村太朗

- 内容・四股踏み体幹トレーニング
- ・お手玉トレーニング
- ・アニマルウォーク



いーとに登録している、お友だち！来てね！

当日は、ランチこども食堂もあるよ！

こども食堂に出席しなかった子も参加できます。
ご家族の皆様もお気軽にご参加下さい。