

楽しみながら運動能力が身につく!

コーディネーション運動体験会

コーディネーション運動とは?

バランス能力

バランスを保つ
姿勢を立て直す

リズム能力

リズムや
タイミングをとる

反応能力

合図に素早く
反応する
素早く動く



認知能力

考えたり
判断する

操作能力

手足や用具を
精密に操作する

体を巧みに動かす神経系の
能力を高める運動です

遊びを取り入れた
多彩なメニューで
楽しく運動能力を
伸ばします!

コーディネーション能力の5つの要素

神経系が著しく発達する時期は幼児期から児童期です。この時期に神経系の運動であるコーディネーション運動を行なうことは非常に有効です。

日時：2017年3月12日（日） 14:00～15:00（概ね2歳 親子運動）
15:00～16:00（3歳～5歳 幼児運動）
16:00～17:00（6歳～8歳 児童運動）

場所：島本町ふれあいセンター2階 軽体育室

持物：動きやすい服装・上履き（裸足でも可）・タオル・飲み物

受付：電話もしくはメールにて事前予約をお願いします。各時間定員は10名としますが、見学のみも受け付けます。また親子での参加も可能ですので、保護者の方も動きやすい服装でご参加下さい。

参加費：無料

講師及び連絡先：井上陽子（コーチングバリュー協会認定コーチ）

TEL 080-8328-1620

メール inoueyouko68@yahoo.co.jp

コーディネーション運動およびコーチングをもっと知りたい方はこちら↓

コーチングバリュー協会

検索



4月より定期教室
開催予定です!