



親子でできる

～令和の体幹・姿勢作り～

文部科学省認定の
体操プログラム体験!
正しい身体の使い方

体軸体操

7月23日(土)



○ **幼児4歳～6歳 クラス**
14時00分～14時50分

(受付開始30分前から)

○ **小学1年～3年生 クラス**
15時00分～15時50分

(受付開始30分前から)

内容

- ・体軸とは?(体軸と体幹の違い)
- ・運動チェック(バランス&ステップ力)
- ・体軸体操
- ・再度運動チェック
- ・振り返り

会場 沖縄県男女共同参画センター「ているる」1階 ホール

人数 各クラス 10組 (子ども20名程度)

きょうだいで参加する場合、メインとなる子の年齢に合わせてお申し込みください。

対象 幼児4歳～小学3年生まで、保護者

申込み 裏面用紙にてFAXまたはメール、電話、HPお申込フォーム

参加費 1組 2名 1,000円 (追加 1人 500円)、賛助会員 1組 2名 800円 (追加 1人 400円)

(消費税・傷害保険料込み)

持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット

QRから申込



渡部 勇太 (わたべ ゆうた) NEST体軸スクール沖縄校代表
(理学療法士/体軸キッズ&ジュニアトレーナー/内臓ヨガセラピスト)

沖縄県八重瀬町出身。理学療法士という職業を通し、心身の健康の大切さを感じ、健康・予防事業に取り組み。2021年9月にNEST体軸スクール沖縄校を開校し習慣的に体軸づくりができる運動学習塾を県内初オープン。

県内の小中学校での課外授業、小学校PTA、児童館、児童発達支援事業所、放課後等デイサービス、親子向け・ママさん向けの体軸ワークショップなど多数開催。

講座受講時、大人は**マスク着用**、体調不良の方は参加をお控えください。

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況や拡大防止措置等により、プログラムや開催方法・時期等が変更となる可能性があります。

●健康教室のお申し込み方法

参加ご希望の方は、下記の表に必要事項をご記入いただきFAXで送信してください。電話・メール・ホームページからお申し込みができます。お申し込み後、3日以内に受講に関しての連絡がない場合はFAX・メールが届いていないことがありますので、お問い合わせください。

【受講にあたってご確認ください】

体調に不安のあるかたは医療機関等にご相談のうえ、お申し込みをお願いします。

TEL : 098-868-3717 FAX : 098-863-8662
 ホームページ <http://www.okinawajosei.org/>
 E-mail : kouza@okinawajosei.org

ているる窓口でも
お申し込みいただけます

*メールの場合は下記表の内容を明記し、件名に「7月23日健康教室」とご入力ください。

健康教室		
氏名	ふりがな 大人	(年代)
	ふりがな 子ども	(年齢)
	ふりがな 子ども	(年齢)
クラス ※○をつけてください	幼児4歳~6歳 クラス	小学1年~3年生 クラス
連絡先	電話 (— —)	自宅・携帯
賛助会員情報	<input type="checkbox"/> 会員 ・ <input type="checkbox"/> 非会員 ★ 賛助会員の方は優先的に受講可能です。	

※個人情報は、講座運営のためのみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。



住所：那覇市西3丁目11番1号

- バス：市内線1、2、3、5、15番
市外線45番
- 降車停留所：三重城バス停
- 中部からの乗り継ぎ（例）
 - 泊高橋バス停（3番）
 - パレットくもじ前バス停（3番以外）
- お車でお越しの場合
地下駐車場（80台収容可）が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

お問い合わせ 公益財団法人おきなわ女性財団 TEL:098-868-3717 担当：丹治