

令和7年度 手良地区四者共催講演会

脳と心と体に刺激が入る コーディネーション トレーニング

日時

令和7年

11月 20日 木

13:45-14:45

会場

手良小学校体育館

講師

原田 信子

先生

(JACOT認定普及員)

自分でできた喜びを大切に、ケガの予防や知性・感性・身のこなしの向上を目指します。みなさん一緒に体を動かしましょう。

コーディネーショントレーニングとは？

コーディネーショントレーニングとは、頭で考えながら体を連携させて動かす能力（運動神経）を鍛えるトレーニング方法です。脳の活性化を促し、転倒予防、腰痛改善、集中力向上、認知症予防など、身体と精神の健康を維持・向上させます。

主催

手良小学校PTA
手良地区活性化促進会議
手良公民館
手良地区子ども育成会

地域の皆様どなたでもご参加いただけます。ご来場お待ちしております。

お問い合わせ

伊那市立手良小学校

0265-72-2756