

総合型地域スポーツクラブ



一般社団法人

ライズはしかみ 通信

令和3年2月号

階上町道仏字天当平 1 - 150

TEL:0178-32-0147 (町民体育館)

FAX:0178-32-0157

HP <http://www.risehashikami.jp/>

Mail info@risehashikami.jp

残寒が厳しい中、春の訪れを待ち遠しく感じます。

冬季は空気の乾燥する一方で、寒さにより体温が低下し、免疫力が低下します。様々な感染症が流行している時期ですので、手洗いうがいを徹底し、外出時にマスクを着用するなどの対策をしっかりと行い、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

「笑顔でおやこ体操教室」 ～ふれあいは最大のコミュニケーション～

12月から始まった「笑顔でおやこ体操教室」は、2月7日で全日程を終了しました。全4回たくさんの方にご参加いただき誠にありがとうございました。

今回のおやこ体操教室では、親と子が一緒に身体を動かす事で「何が出来たのか」「何が必要なのか」を感じ取っていただけたと思います。

子供は、無限の可能性を秘めています。だからこそ幼少期の「経験」は欠かせないものです。お家で過ごす事が多くなっている今、親子で触れ合いながらたくさんの運動遊びを経験してほしいと思います。

ご参加くださいました皆様ありがとうございました!!



NEWアイテム紹介

「バランスディスク」

2月にNEWアイテムを導入しました。バランスディスクの上に立ってバランス能力を鍛えたり、他にも体幹やインナーマッスルを強化したりと、使い方によって様々な部分を鍛えることが出来ます。

現在、保育園でのコーディネーショントレーニングでバランスディスクを活用しています。難しさの中に楽しさがあるバランスディスクを子供達に体感してもらいたい、バランス能力を高めていきたいと思っています。(右の図は、バランスディスクにしゃがみながら手押し相撲をしています。)※毎週水曜日(18:30～)のコーディネーション教室では保育園で行っていることよりもレベルアップした内容を行っています。チャレンジしてみたいお子さん!!是非お待ちしております!!

やってみよう!

