

三世代の参加もOK！家族で楽しむ♪ アートヨガとボールあそび

2020年 1月18日(土)

10時～12時



1部 10時～11時 2部 11時～12時

湖北特別支援学校でアートヨガとボールあそびをします。
お子さんは年少～小学生までの方が参加できます。

★飲み物、上履きを持参してください★

☆動きやすい服装で来てください☆

お子さんの参加には保護者同伴が必要です

●アートヨガ● 各回先着50名

場所 湖北特別支援学校集会室

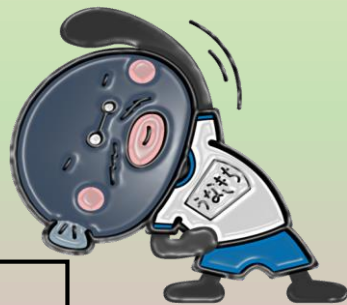
講師 小澤るしや先生

●ボールあそび●

場所 湖北特別支援学校体育館

講師 スポーツ推進委員と

千葉県障がい者スポーツ協会



主催 我孫子市、我孫子市教育委員会、千葉県障がい者スポーツ協会

問合せ 我孫子市教育委員会文化・スポーツ課 04-7185-1604

申込用紙

申込締切 10月31日

	氏名 (ふりがな)	年齢	参加希望時間	参加希望種目 (○をつける)
おとな				アートヨガ・ペガーボール
				アートヨガ・ペガーボール
				アートヨガ・ペガーボール
				アートヨガ・ペガーボール
こども				アートヨガ・ペガーボール
				アートヨガ・ペガーボール
				アートヨガ・ペガーボール
代表者氏名		代表者連絡先		

アートヨガって・・・？ ボールあそびって・・・？

・アートヨガって、何？

アートヨガは、1983年に小澤直子さんが考案した、現代人のための新しいヨガ体系です。体を「大きな頭脳体」としてとらえ、首から脳への血流をよくして、明晰な頭脳と体を手にいれることを目的としています。

アートヨガで一番大切なことは、「絶対に無理をしない」ことです。もし何か「できないもの」があるならば、できるもので参加すること。それは、大人も、子どもも、同じです。無理をしないで、できる範囲を広げると、心と体がほぐれ、本来持っていた元気がどんどん出てきて、生き生きとしてきます。

この講座では、実際にアートヨガを体験しながら、子どもの体の見方や、バランスのとり方、心と体の緊張のほぐし方などを楽しくまなびます。大人の方だけでも、親子でも、どちらでもご参加いただけます。

・ボールあそびって、何？

お母さんは1階でヨガ、子ども達とお父さんは2階でボール遊びという過ごし方も可能です。

今回のボール遊びは、カラフルなボールをくっつけたり、玉入れをしたり、転がしたりと様々なボール遊びをします。

既に取り入れている学校・施設では、子どもたちに大人気な遊びです。

なかなか体を動かす機会がない子でも、体を使って楽しめること間違いなし！！



申込について

1月10日 までに発達センター若しくは文化・スポーツ課に申込書に必要事項を記載の上、ご提出ください。締切日以降は文化・スポーツ課に直接お問い合わせください。

湖北特別支援学校の体育館と集会室へのアクセス

※湖北特別支援学校へのお問合せはお控えください。



校門から入り、右手に曲がると建物があります。建物の1階が集会室、2階が体育館です。上履きに履き替えるので、外履きを入れる袋があると便利です

