

遊びながら育てる、一生モノのカラダづくり!

# キッズコア コンディショニング

良い姿勢で  
自信を持って  
チャレンジ!

★ 姿勢改善をベースにしたカラダづくり ★

姿勢が整うことで、こんな良いことがたくさん!

見た目が  
かっこよくなる!



集中力・やる気が  
アップする!



運動能力の  
基礎が身につく!



肩こり・腰痛を  
予防できる!



自信がついて  
前向きになる!



姿勢が変わると、いいことがたくさん!

悪い姿勢

- ✓ 猫背や反り腰
- ✓ 肩が内側に入る
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 集中しにくい



良い  
姿勢

- ✓ 背筋が伸びる
- ✓ 疲れにくい
- ✓ 集中しやすい



日程

8/9(日)



時間

13:00~14:00



参加費

1,650円



対象

5歳~小学3年生  
(親子参加)



場所

君津勤労者総合福祉センター  
多目的室3



定員

10名



持ち物

動きやすい服装(ジーパン、スカート不可)、飲み物、タオル



## STEP 1 7/1(水) 先着申込開始!

以下 QR コードからお申込みください

A. 初めてイベント申込される方  
イベントを選択、お名前等情報をご  
入力のうえお申込みください



B. ご自身の情報を登録済の方  
「イベントをお申し込む」  
からお申込みください



## STEP 2

### 参加費支払

8/8(土)までに  
施設受付にて  
参加費を  
お支払いください

※期日までにお支払いが  
ない場合、参加権利は  
無効となります

## STEP 3

企画参加



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

君津メディカルスポーツセンター

TEL.0439-88-0611



K-2607HF-0084



すべてのスポーツにつながる！



# キッズコア コンディショニング



**強いカラダと動けるカラダで、未来の可能性を広げよう！**

体幹（コア）を中心に 全身をスムーズに動かす力を育てます

こんなメリットがあります！

- ✓ 動きのスピード・キレがアップ
- ✓ パワーや持久力の向上
- ✓ ケガをしにくいカラダになる
- ✓ フォームが安定し 結果につながる
- ✓ どんなスポーツにも対応できる



いろいろなスポーツで力を発揮！

水泳



カラダの軸が安定し  
効率よく力強く泳げる

体操



空中での姿勢が安定し  
技の完成度が上がる

サッカー



スピードや切り返しが  
スムーズになり  
持久力も向上

野球



スイングや投球の  
フォームが安定し  
パワーがアップ

バスケットボール



ジャンプ力や  
シュートの精度が  
向上する



日程

8/9（日）



時間

14:30～15:30



参加費

1,100円



対象

小学4年生～中学生



場所

君津勤労者総合福祉センター  
多目的室3



定員

20名



持ち物

動きやすい服装（ジャージ、スカート不可） 飲み物 タオル

## STEP 1 7/1（水）先着申込開始！

以下 QR コードからお申込みください

A. 初めてイベント申込される方  
イベントを選択、お名前等情報をご  
入力の上お申込みください



B. ご自身の情報を登録済の方  
「イベントをお申し込み」  
からお申込みください



## STEP 2

### 参加費支払

8/8(土)までに  
施設受付にて  
参加費を  
お支払いください

※期日までにお支払いが  
ない場合、参加権利は  
無効となります

## STEP 3

企画参加



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1

君津メディカルスポーツセンター

[www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

TEL.0439-88-0611



K-2607HF-0084