

いそどり運動クラブ

お楽しみワークショップイベント

in三橋公民館

大人ワークショップ

11.5(日) 13:30-15:00

子どもから離れてホッと一息！心身のバランスを整える特別な時間♪

内容 『子どものモチベーションを上げるコツ！』を知る！

場所：講座室

ちょこっとエクササイズレッスンつき♪

参加費
800円

大人になって勉強会に参加するって、ちょっとハードルが上がり勇気がいるけど、実は自分のために使える贅沢で特別な時間。新しい知識や発見は、元気の源になります！
研究や脳科学の理論に基づいた内容で、受講者の皆さまと対話をしながら具体的な実践方法をレクチャーするので、受講後すぐに生かします♪

ACVの
Instagram
フォローで
100円引き！



対象は？

様々な年齢のお子さんを対象とした保護者・保育者の方！

どんなことが知れる？

日常で子どもと上手く向き合えるヒントが知れる！
宿題や勉強、習い事、お片付け、その他、苦手な事への意欲を高めるコツなども知れる！

ちょこっとエクササイズ♪

軽い運動は、血流の改善を促し疲れを解消させたり、自律神経を整えてリラックス効果を生み出し、イライラやストレスの解消も期待できます♪
体に負担の少ない運動を運動指導のプロがちょこっと伝授！



ACV専任コーチ
講師 大羽瑠美子

過去の参加者様の声

小さな子どもの親のみ対象かと思ったら、中高生対象の話も聴けて、その場人いる参加者一人一人に応じた内容を教えてくれる事に感動した！

なかなか他にはないセミナーでした！
リピートして聴けば聴くほどまた参加したくなります！

【主な資格や活躍】

コーディネーション専任コーチ、足立区公認指導員など、保育者、指導者向け(保育士・教員・スポーツ指導員)の共感するコーチングセミナー講師。身体、精神、知的障がい者の指導を担当。その他、エアロビ、ベビースイミング、水泳の指導、オリパラMCなど、全国で活躍する人気講師！

親子でそれぞれのワークショップに参加して楽しめるよ！

13:30-15:00 同時開催！

子どもワークショップ

内容 ダンスにつながるリズム遊び

場所：工作室

&遊べる手作りおもちゃ制作

一緒にリズム遊び×COE(コーディネーション運動)を楽しみながら、ダンスや様々なスポーツにもつながる『リズム能力』を高めよう！
簡単な制作遊びもするよ！

講師 矢島 彩

【主な資格】

コーディネーション認定コーチ
保育士、ダンス指導師初級など

対象は？ 幼児～小学生

参加費
400円

保護者が
大人ワークショップ
参加のお子様は
100円引き！

お申込み方法

いそどり



公式LINEから



<https://lin.ee/pFfcLPs>

