

すこやか集会

# 「親子でチャレンジ！けがを予防する 体幹トレーニング・ストレッチ」

毎週木曜日の朝、子どもたちは、けが予防のため体幹トレーニングやストレッチ、リズムジャンプを取り入れた「すこやかタイム」という活動を行っています。今回は、パーソナルトレーナーを講師としてお招きしました。親子で楽しくからだ作り運動に取り組みましょう！

○ 日時 令和5年11月18日(土) 1時間目(8:45~9:30)  
※2時間目は各教室で通常の授業公開となります。

○ 参加者 5年生児童とその保護者

○ 場所 犬山市立楽田小学校 体育館

○ 講師 パーソナルトレーナー まつなが 松永 けんご 健吾 様

<プロフィール>

1986年生まれ。教育大学卒業後、フィットネス業界に勤務し、スタジオインストラクターやパーソナルトレーニングの経験を積む。その後、デイサービスの機能訓練スタッフに転職し、独立。各家庭で一人ひとりが「心」と「体」の不調を自分で改善できるようなサポートプログラムを、オンラインコミュニティで行ないながら、全国を回っている。

またストレスフルな現代人の問題を解決するべく、Youtube、Instagram、メルマガなどの媒体も使いながら「心を守る」ことに重きを置いた発信をしている。

🌐Instagramフォロワー2.6万人

🌐YouTube「マツケンのちよいとれちゃんねる」

🌐著書「やせない理由はあなたのガマンにありました」日本文芸社

🌐オンラインコミュニティ「nemare(ネマーレ)オンラインGYM」



○ その他

- ・動きやすい服装でご参加ください。激しい運動ではありませんが、水分やタオルなど必要な方は、各自でご準備ください。
- ・転倒防止のため、室内用シューズまたは裸足で活動を行っていただきます。必要な方は、ご持参ください。
- ・保護者の方が参加できない場合はお子様にその旨をお伝えください。また、複数で参加していただいても構いません。