

# ちから お子様の能力をもっと 引き出してあげませんか？

参加費  
無料

## ロコモティブシンドロームとは？

運動不足により怪我をしやすい、  
姿勢が悪いなどの症状がでる運動器疾患のことです。

ロコモティブシンドロームの子は



手首が後ろに曲がらない



アキレス腱が硬くてしゃがめない

結果、マット体操で両手首を骨折する・歩く、  
走る等の当たり前の運動で怪我をしてしまう  
など怪我のリスクが高まります。

ロコモティブシンドロームは運動によって改善できる！  
怪我の防止・姿勢の矯正・授業での集中力の向上につながります！

## セミナー内容

### 1. ロコモってなに？

ロコモティブシンドロームと現代の子ども達の  
体に起こっていること

### 2. 遊びながら体を作ろう！

親子で出来るストレッチ  
やボール遊び  
「スポーツテンカ！」



## 講師

スポーツテンカ！普及審判員  
健康運動指導士

國岡 義広 氏



尾道福祉専門学校で事務主任として勤めながら、介護福祉士、  
健康運動指導士、健康科学アドバイザーなどの資格を持つ。  
また、スポーツテンカ！普及指導員として子ども達のロコモティブ  
シンドローム予防の為、尾道市を中心に普及活動を行っている。

# 10月15日 土

## びんご運動公園 サブアリーナ (駐車場あり)

受付開始 / 9:30～ セミナー本編 / 10:00～12:00

主催 /  
一般社団法人  
尾道青年会議所



定員 親子50組100名

対象 小学生のお子様と保護者の方(複数名のお子様にご参加いただいても結構です)

持参物 動きやすい服装でお越し下さい。体育館内の為、上履きや体育館シューズをお持ち下さい。

後援 尾道市教育委員会、(一社)尾道市体育協会

連絡先 一般社団法人 尾道青年会議所 〒722-0035 尾道市土堂2-10-3 尾道商工会議所ビル3F

TEL (0848) 20-1110 FAX (0848) 20-1112