

平成30年 11月健康体操リーダーゼミナール テーマ

今月のテーマは

ボールで遊ぼう！！

小さなボールを使って遊んだり、トレーニングしたり、身体をほぐしたりしましょう。

11月のゼミナールでは、みんなで作ったボールの作品を練習しながら、ボールを使っての運動を楽しみましょう。

ボールは持つ、つく、投げる、転がす、乗る・・・など色々な事に使えるとても楽しい体操グッズです。何ができるか??みんなでアイデアを出し合って、それぞれの同好会でも使えるといいかな。

みんなで作った簡単なボールの作品は、来年3月の「第2回イノフェス」で発表できたら…楽しいなと思うのですが。

- ゼミナール初参加という方、大丈夫！大歓迎です。予約も参加費用もありません。
- 健康体操に関わるリーダーの方、一緒に考え、実際にやってみて知見を広め、今後のレッスンに役立てましょう。

11月11日(日) 14:00~15:30

大勢のご参加お待ちしております。

健康体操教室ハローフレンズイノア 代表 伊藤 敦子