

4/20
(日)
2025

市民提案型協働事業



長崎市



PRODUCE



ニョースタ長崎
NIPPON STAR NAGASAKI

10:00

~ 11:30

ケガ予防 運動能力向上 セミナー

『足の育みと獲得すべき基本動作』

姿勢や体幹の強さは『足の指』が関わっています。

適切な足の指の動きと、全身の基本動作を親子で学びます。

小学生のうちに必要な動きは獲得できているのか？

未然にリスクを把握しながら身体のチェックや実技を通して
ケアやトレーニングを理学療法士がお伝えいたします。

場所：長崎市役所2F 多目的スペース

対象：小学3～6年生と保護者・指導者

時間：10:00～11:30

定員

100名

準備物：ヨガマットなど敷物が必要な場合、
各自でご持参ください。(マット無し可)

お問合せ：長崎市スポーツ振興課
095-824-3728



お申し込み
①QRコードから
②市役所ホームページより
お申し込み可能