

はたらきたい！でも体力がない、疲れやすい

はたらくための体力づくり 体操教室

時間 13時30分から15時

場所 安城市青少年の家 2階和室または1階多目的室

定員 15名 ※要申し込み 参加費 1回500円

対象 はたらきたいけれど体力がない人・

生きづらさを感じている人 15歳以上～大人

全17回
どの回からでも
参加できます
1回のみの参加も
OK

9/5
(木)

呼吸筋ストレッチ体操①

心と呼吸の不思議な関係

究極の呼吸のための呼吸筋ストレッチ
おまけ

講師：安らぎ呼吸プロジェクト

認定指導士 中野香織

9/19
(木)

呼吸筋ストレッチ体操②

呼吸スイッチプログラム

スイッチの入れ方
おまけ

講師：安らぎ呼吸プロジェクト

認定指導士 中野香織

10/3
(木)

10/17
(木)

日程変更しました。
アイディアC体創で
筋トレ・ストレッチ

idea (ギリシャ語) とは もと

心とからだのもとを大切にする5つのCとは

Core (体幹) をConditioning (整え)

動きをCreate (創造)

Communication (仲間とおしゃべり)

とそれぞれのChallenge

おもしろい筋トレ・思わず伸びるストレッチ
体感でパフォーマンスを高めよう！

講師：アイディアC体創協会 有本征世

11/7
(木)

11/21
(木)

ニュースポーツ
に挑戦

ボッチャやカローリングなどのニュースポーツ
に挑戦。

誰でもできる競技だけれど、これが案外難しい。
そして楽しい！

身体をどう使ったら勝つことができるか？

仲間と一緒に頭と身体を使って楽しもう！

講師：安城レクリエーション指導者クラブ代表
山口孝英

申し込み・問い合わせ

NPO法人 リネーブル・若者セーフティネット

〒446 0071 安城市今池町352 メールアドレス linable0728@katch.ne.jp

参加される方はスポーツ安全保険に加入します。保険料は参加費に含まれています。

主催：NPO法人安城まちの学校 協力：NPO法人リネーブル・若者セーフティネット

申し込みフォームは
こちらから

合同会社Win ぶちま～る / NPO法人5-CHA



はたらくための体力づくり 体操教室でできること

体力がない→ 体力があるって何だ?
疲れやすい→ 身体は休めているかな?
自分の身体とココロ、どんな状態なの?
仕事ができない→ 必要な身体の動きって?

自在に体を使って
楽しく体を動かそう

パフォーマンス向上
につながる動きづくり

自分の意志で
スイッチON・OFF

ゆるんだ身体
力の入る身体
を知る

自分の身
体を知る

和みのヨーガ

呼吸法

パフォーマンス
向上

ニュースポーツ

身体の変化を感じよう

動かしたいときに動く

休みたいときにゆるむ

動かしたいように動かす

自在に動かせる身体になる！

生活や仕事のパフォーマンス向上！