

申込方法

- 124円の往復はがきの往信用に、①郵便番号・②住所 ③氏名（ふりがな）
- ④性別・⑤年齢（小学生は学年・親子は月齢）・⑥電話番号
- ⑦教室名を、返信用に返信先をご記入のうえ、

〒676-0807 米田町島526番地

高砂市総合体育館

までお申し込み下さい。

※市外在住で市内在勤の方は要勤務地記入

皆様のご参加
お待ちしております



■ **申し込み締め切り日：4月10日（水） ※当日消印有効**

注意事項

- お一人様1枚1教室のお申し込みとなります。
- 申込者多数の場合は、市内在勤在住の方を優先させていただきます。
- 硬式テニスⅠとⅡ（●印） いきいき健康教室ⅠとⅡ・すこやか健康体操（○印）の重複申込できません。
- 天候や会場の都合（災害時）により休講となる場合があります。

コーディネーション・トレーニング講習会

1月19日（土曜日）総合体育館アリーナで開催しました。



コーディネーション・トレーニングとは？

神経の動きが最も伸びる幼児期から成長期にかけて特定のスポーツだけでなく、いろいろな動きを身につけておくことは、将来スポーツ技能や体力を高めるために大変重要なことです。

この時期にいろいろな動きを経験しておかないと、からだも成長しても運動神経が思うように伸びない、いわゆる「運動神経が鈍い」状態に陥ると考えられます。ここでいう運動神経とは、目や耳など感覚器から入ってきた情報を脳が上手に処理して、からだの各部に的確に指令を出す神経回路のことです。

この運動神経を「コーディネーション能力」と呼びます。