

入場  
無料

# 親子体験型イベント

親子のための

# からだあそび

パパ・ママいっしょに動こうよ！笑おうよ！

2020年 **2** 月 **11** 日(火・祝) 14:00~16:00 (開場 13:30)

## 第1部 特別講座

ヨガ・インストラクター／理学療法士

中村尚人 がお伝えする

親子のための

## あそびの講座

道具がなくても楽しく遊べる！  
そして、パパとママの運動不足も解消!?

対象：3歳から小学校3年生  
までの子どもとその保護者

会場：南大沢文化会館 交流ホール

申込：不要。先着 **40** 組



## 第2部 親子で楽しめる **たいけん** のひろば

親子で一緒に気軽に楽しく！

ニュースポーツ  
体験

自分の「いのち」は  
自分でまもる！  
親子で  
防災体験

何メートルまで  
挑戦できる！？

わ・な・げ

# イベント詳細

## 第1部

# 親子のための あそび の講座

【講師】株式会社P3 代表取締役／Studio TAKT EIGHT 主宰

理学療法士／ヨガ・インストラクター

**中村 尚人 氏**  
Nakamura Naoto

理学療法士取得後、医療・介護分野で、幅広い臨床経験を積む。クリニックへの転勤を機にヨガに出会い、インストラクターを取得。その後、ピラティスの国際ライセンスを取得。2008年より、毎年日本最大級のフェスタであるヨガフェスタに講師として参加している。「ヨガの解剖学」「コミディカルのためのピラティスアプローチ」著、「ティーチングピラティス」監訳、他多数。



## 【テーマ】お父さんとお母さんを ジャングルジムに!?

道具がなくても、からだ一つで一緒に遊べる!

そして、お父さんもお母さんも気づいたら筋力UPになっている!?

体力の自信が無くても大丈夫。お子さんとスキンシップをはかりながら楽しく遊べる講座です!

## 第2部 親子で楽しめる **たいけん** のひろば

### ニュースポーツ体験

ニュースポーツは、子どもから高齢者まで誰でも楽しく遊べるスポーツです。からだ全体を使って体験しよう!

協力:八王子市レクリエーション協会

### 親子で防災体験

防災かるたやゲームを通して、自分のいのちを自分でまもるための行動について楽しく親子で体験しよう!

協力:八王子市赤十字奉仕団

### わ・な・げ

何メートルから飛ばせるかな?  
親子で一緒に記録に挑戦しよう!

協力:八王子市シニアクラブ連合会

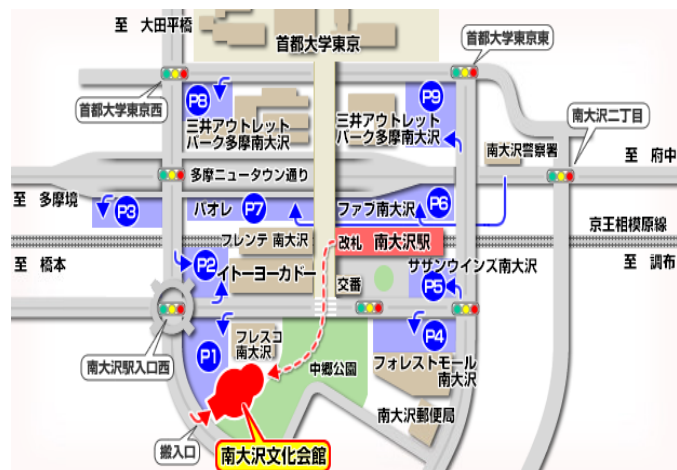
## 当日プログラム

## 会場図

プログラムの内容は変更になる場合があります。あらかじめ御了承下さい。

八王子市南大沢2丁目27番地

時間	内容
13:30	開場
14:00	開会
第1部	親子のためのあそびの講座 「お父さんとお母さんをジャングルジムに!？」 講師: 中村 尚人氏
15:15	第2部 親子で楽しめるたいけんの広場
16:00	閉会



提携駐車場はございません。ご了承ください。