

かわさきまち

バランスアップ教室

2023年 **3/5** 日

川崎町B&G海洋センター

住所:川崎町大字川崎1348-2

- ① 9:00～10:00
- ② 10:15～11:15
- ③ 13:00～14:00

定員 各10組

対象 3歳以上のお子さんとそのご家族

持ち物 動きやすい服装

各回とも同じ内容です(重複参加不可)

当日は開始時間の15分前までに受付にお越しください

スラックレールというスポーツイに乗り、
バランスを取ることで、
「体幹」「バランス」「集中力」を
養うことができます。

参加
無料

参加者
プレゼント
あり!

運動後は
さらに親子でSDGs!

当日プラスチック
削減にご協力
いただいた方に
給水ボトル
プレゼント!



軸の強化

全てのスポーツは動作の軸が要です。
スラックレールに乗ることで自然とバランスを取る
ための筋肉を使い、「軸の強化」が期待できます。

姿勢の安定

スマホ・ゲームで猫背気味になっていませんか?
スラックレールに上手に乗るためには背筋を伸ば
してバランスを取る必要があり、乗る練習をしてい
くうちに姿勢の矯正も期待できます。

発育の支援

子どもの発育にとって平衡感覚は必要不可欠。
スラックレールで平衡感覚を身につけ
発育の手助けに。

同時開催! カラダ測定会 9:30～14:30

腕・足などの部位別の筋肉量・体脂肪量・基礎代謝などカラダの状態を分析、
測定結果からあなたにぴったりの運動習慣をアドバイスします。

対象 中学生以上 会場 B&G1階 ※事前申込み不要

参加者多数の場合はお待ちいただく場合がございます。

参加
無料



申込・お問合せ 川崎町役場 企画情報課 0947-72-3000(内線304)

申込:2023.2.6(月)～2.24(金) 企画情報課窓口または電話(受付時間:平日8:30～17:00)

感染症対策のため、マスクの着用・検温・手指消毒へのご協力をお願いします。

協賛:大塚製薬株式会社・ウォータースタンド株式会社