

脳・こころ・体がほぐれる楽しく運動

毎日を元気に過ごすための運動教室

あおぞら運動教室のご案内

だれでもできる簡単エクササイズ

個人で
お仲間と

● 大人向け運動教室

身のこなしを高めて
日常動作をもっと楽に

身のこなしを高める運動 中心に、レクリエーションも加えて、1時間ほど楽しく体を動かします。



料 金:おひとり2000円
予約制

場 所:コミュニケーションスペースあおぞら

個人で
親子で

● 子ども向け運動遊び

身のこなしの向上、心の安定

脳の働きを促す運動遊びや、安曇野市の学校や認定こども園でも取り入れている身のこなしを高める運動で楽しく体を動かします。

園児～小学生低学年向け



料 金:1時間3000円
予約制

場 所:コミュニケーションスペースあおぞら

● 出張教室

みんなで楽しく体を動かす時間



身のこなしの向上・けが予防(転倒予防)・姿勢づくり・意欲の向上

こころと体づくりのための楽しく体を動かす運動とレクリエーションを取り入れた教室です。

みなさんの、学校、親子地域活動、PTA、公民館・サークル活動に出張します。

料金 応相談



お気軽にお問い合わせください

運動教室の見学・体験、ご相談お待ちしております!!

お申込み お問い合わせ コミュニケーションスペースあおぞら



090-8280-6567



info@faozora.jp



ホームページ

脳・こころ・体がほぐれる楽しく運動

あおぞら 運動教室

姿勢が良くなる

体が動かし
やすくなる

ケガしにくくなる

楽しくなる
意欲向上!!



❀ 参加した方からの声 ❀

- ・体も心も、すっごく軽くスッキリして楽しい気持ちになりました (60代女性)
- ・そんなに激しくなく、楽しく動けました (70代女性)

子どもから大人まで いつでもどこでも手軽に行える

だれでもできる簡単エクササイズ

体力に合わせて行います

運動が苦手な方も安心!



== 教室で取り上げているトレーニング ==



◆ コーディネーショントレーニング

動きと脳の反応の研究から考案された脳と運動神経に働きかけるトレーニングJACOT(日本コーディネーショントレーニング協会)により全国で行われ、安曇野市の認定こども園、小中学校、公民館でも取り入れている

◆ プレインジム・統合遊び®

教育キネシオロジー協会、(社)ここ・からだで行っている反射的に起こる体と脳の反応を整えるエクササイズと楽しく体を動かす遊び

❀ 参加した方の感想 ❀

- ・体が軽くなりました! (小学生)
- ・運動は苦手だけど、これは楽しくできました(小学生)

教室の内容はこちらから



ホームページ

講師 秋山美津子



JACOT認定指導員
レクリエーション・インストラクター
元養護教諭



コミュニケーションスペース

あおぞら

〒399-8303

長野県安曇野市穂高1090-2

☎ 090-8280-6567

URL <https://faozora.jp/>