

か が や 樹

SHI・SE・Iメイク術

～簡単！らくらく！カラダづくり～

プログラム内容

- ・カラダってスゴイ！
－姿勢から見るカラダの魅力－
- ・カラダからのメッセージ
－気付いてあげて！カラダからのSOS－
- ・姿勢ととのうワクワク運動で
あたまもスッキリ！！

活動
場所

室内(体育館などの広めの場所)
※全身映すもの(あれば良)

対象
学年

全学年

必要
経費

交通費
(京阪本線「守口
市駅」を起点)

定員

10～20名
(応相談)

所要
時間

45～90分

準備物

姿見(あれば)、ホワイトボード(黒板可)
各自必要なもの:フェイスタオル、お茶などの
飲み物、姿勢が分かりやすい服装、靴下

その他

- ・土、日、祝日の実施可
- ・保護者との参加可
- ・駐車場の確保をお願いします