

宇治市ニュースポーツひろば 体験コーナー内

体幹

かけっこ教室



今回の教室は、「走るための身体の使い方」についてトレーニングし、特に、速く走るために必要な「足底感覚を良くする」「姿勢良く走る」などを重点的に指導していきます。
いろいろな道具を使って身体の使い方の感覚を覚えていってもらいます。
走る楽しみを知りこれからの活動に活かしていきましょう！！

体幹かけっこ教室 開催要項

開催日：令和7年3月15日(土) AM10:00-AM11:00

会場：黄檗体育館 多目的アリーナ (宇治市五ヶ庄三番割25-1)

定員：30名程度(先着順)

ご兄弟でのご参加は一緒にお申込みください

対象：小学1-6年生

保護者の方はご見学いただくか、ニュースポーツひろばにご参加いただけます(室内シューズにて)

持ち物：室内シューズ(保護者の方もお願いします)・飲み物・タオル

参加費：無料

講師：小川由智

(有) こじま のぞみ整骨院グループ 統括本部長

※宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA加入団体

お申し込みフォーム



※QRコードを読み込み、こちらのリンクよりお申し込みください。

申込期間：2/14(金)12時
～3/9(日)まで

ニュースポーツひろばについてのお問い合わせ

宇治市文化スポーツ課スポーツ係

TEL：0774-20-8759

体幹かけっこ教室 運営団体

のぞみ整骨院グループ

のぞみ鍼灸整骨院 宇治市伊勢田町中山24-27

のぞみ整骨院 宇治市大久保町旦椋19-9

各事業紹介

体幹かけっこ教室とは！？

体幹かけっこ教室はまちのリビング創出事業（宇治市役所 市民協働推進課）採択事業

「ばしょ」、「きっかけ」、「つながり」を備えた「まちのリビング」の創出を

支援する補助金を活用し、運営を(有)こじまのぞみ整骨院グループが担当しています。

本教室では、体幹を働かせ、バランス機能向上、足裏感覚の向上で走ることが速くなる！

姿勢矯正の専門家であるのぞみ整骨院グループが主催し、体幹と姿勢の大切さからかけっこのコツをお伝えしています。

体幹かけっこ教室の
プロモーションビデオです。



各メディアからご紹介いただいています

9月7日 Yahoo!ニュース

8月13日 洛タイ新報



LET'S ENJOY SPORTS!

宇治市ニュースポーツひろばとは！？



年間約30回、西宇治体育館・黄檗体育館で
市民の誰もが気軽にニュースポーツを楽しめる機会を
参加費無料で提供♪

（スポーツ推進委員の指導・説明等も受けられます）

初心者でも一人でも大歓迎！保育もあり（あさのひろばのみ）

みんなで一緒にニュースポーツを楽しみましょう！

実施種目

- ◇ファミリーバドミントン
- ◇ショートテニス
- ◇ラージボール卓球
- ◇フライングディスク体験 等

開催日時、場所など

詳しくはこちら

宇治市ホームページから



保育（無料 あさのひろばのみ）の
申し込みも、こちらから見てね！

