



のぞみ整骨院グループ  
主催

宇治市ニュースポーツひろば  
体験コーナー内

お友だち待ってるよ!



# 体幹かけっこ教室

「姿勢が変われば、走りが変わる！」走る楽しさを体感しよう!



楽しく!一緒に!

走る楽しさが変わる!



速く走るために最も重要な「姿勢良く走ること」「自分の体を思い通りに動かすこと」を、  
様々な道具を使った特別なメニューを通して楽しくトレーニングします!  
正しい姿勢が身につくと、走るのが速くなるだけでなく、  
ケガの予防や、あらゆるスポーツのパフォーマンス向上にもつながります。



## 体幹かけっこ教室 開催要項

開催日	令和8年 8月1日(土) AM10:00-AM11:00
会場	西宇治体育館(宇治市小倉町蓮池20-1)
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
申込期間	7/2(木)12時~7/24(金)23時まで

こんな力が身につきます!

- 正しい姿勢で  
走りが速くなる!
- ケガを予防し  
パフォーマンス向上!
- 走るのがもっと  
楽しくなる!



講師紹介

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。



# 各事業紹介

お友だち待ってるよ!

## 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。

### 体幹かけっこ教室とは!?

体幹かけっこ教室のプロモーションビデオです。



各メディアからもご紹介いただいています

#### 9月7日 Yahoo!ニュース

【宇治市】10月以降も開催あり。「体幹かけっこ教室」は、かけっこや運動が楽しくなることで、大人気!



#### 8月13日 洛タイ新報



## 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・黄葉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!  
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 →

### 保育もあります! (無料)

- ※あさのひろばのみです
- ※要申込。詳細は左記QRコードへ



### 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

伊勢田院 宇治市伊勢田町中山24-27  
大久保院 宇治市大久保町旦椋19-9