

楽しく！脳スポ！

リズムに合わせて頭と体を使う健康体操

このイベントでは、体のみを使うのではなく、頭を使う「脳トレ」とスポーツを組み合わせた「脳スポ」を行います。

小学生対象のコースでは、運動能力の基礎をつくるトレーニングとしても役立ち、今後スポーツをしていく上で、一つのスポーツのみを経験するだけではなく、複数のスポーツ、運動を体験する事でさらなる運動能力のアップにつながります。

また、高齢者対象のコースでは、この脳スポを行う事で、認知症予防や運動不足解消にもつながります。

講師（インストラクター）

氏名：中島 亮（なかじまりょう）
2001年 NPO 法人大阪スポーツクラブ 設立 代表就任 2013年 A&S アカデミー 設立（アスレチック & スポーツ）小学生から高齢者までの運動を提供。映像・音楽・運動の三位一体の新しいプログラム。現在は、大阪 阪南大学高校及び阪南大学にてコーチを兼任。高校は、2015年全国高校サッカー選手権 全国大会出場、大学は全国大学選手権 準優勝へ導く。FC伊勢志摩では、地域コーディネーターとして活躍。

開催日：2016年8月20日（土）
会場：志摩市商工会館 多目的ホール

**参加費
無料**

《小学生コース》

対象：小学1年生～小学6年生

定員：50名程度（最大100名）

09:30 開場（受付開始）

10:00 開始

11:00 終了

今やっているスポーツから他のスポーツに転向して、能力がさらに開花したという事例もあり、基礎運動能力の向上に役立つ事が多くあります。



《高齢者コース》

対象：60歳以上

定員：50名程度（最大100名）

10:45（受付開始）

11:00 開始

12:00 終了

映像を見ながら
映像に合わせて楽しく体操♪



《参加申込書》 ※参加申込書が足りない場合はコピーをしてお申し込みください。
※小学生コースに参加される方は代表者欄に保護者の署名をお願い致します。

代表者氏名		連絡先	
住所			
氏名		連絡先	
住所			
氏名		連絡先	
住所			

お申し込みは電話またはFAXにてお申し込みください。

主催：一般社団法人志摩スポーツコミッション
三重県志摩市阿児町鷺方 3127-2 ポナール館 2階（平日9:00～18:00）

TEL：0599-44-4450
FAX：0599-44-4460