



令和8年度

第5回

山口市家庭教育講座

受講生募集

参加
無料

初めまして！親子で体軸体操 ～運動・勉強の土台づくり～



近年、子どもの運動機能の低下や、姿勢の乱れの影響から集中力の低下が課題となっています。「体軸体操」は、予防医学に基づき、自分の身体感覚を高める部位を触りながら簡単なストレッチを行うもので、「正しい身体の使い方」を学ぶことにより、運動能力や集中力の向上が期待できます。運動や勉強の土台づくりになる「体軸体操」を学び、ご家庭でも取り組んでみましょう。

【日時】 8月7日(金) 10時～12時

【場所】 小郡地域交流センター

【講師】 村上 祐子 氏 (体軸体操指導員、
元幼稚園教諭、山口市家庭教育アドバイザー)

【対象】 小学生親子 15組程度 (申込多数の場合は抽選)

【持ち物】 筆記用具、飲み物、汗ふきタオル、
ヨガマット (お持ちの方) ※貸し出しもあります

【託児】 無料 (要申し込み)

体軸体操はインナーマッスルの活性化にもなります。親子で楽しく健康的なからだづくりを目指しましょう！



申し込み受付 令和8年6月24日(水)～7月24日(金)

抽選結果のお知らせ 令和8年7月30日(木)～7月31日(金)

お申し込み (①または②の方法で、お申し込みください)

①市ウェブサイトのお申し込み用メールフォーム

②電話 (☎083-934-2865)



家庭教育応援サイト 子そだてマナビイ

※お申込み多数の場合は抽選で受講者を決定します。

抽選結果は当落どちらでもご連絡いたします。期間内に結果が届かなければ、お問合せください。

お問合せ先【山口市教育委員会 社会教育課 (☎ 083-934-2865)】



お申し込みお待ちしております！

