



2023

# 公開講座

## 親子で楽しく体づくりをしよう！

日時 | 2023年9月9日(土) 11:00~12:00

場所 | 慶應義塾大学日吉キャンパス

日吉記念館エクササイズスタジオ

講師 | 板垣悦子 (慶應義塾大学体育研究所 教授)

清水花菜 (慶應義塾大学体育研究所 助教)

対象 | 小学校低学年のお子さん・保護者

定員 | 先着20組

受講料 | 一人500円

動きやすい服装 (運動着と運動靴など) でお越しください！



### ★子ども対象

運動神経やリズム能力を高める  
コーディネーショントレーニングを中心に  
音楽に合わせたリズム体操や  
フープボールを使った手具体操を行います♪

### ★大人対象

ピラティスを通じて  
姿勢の改善や腰痛予防に呼吸法を使用した体幹  
トレーニングの基礎を学びます。  
日頃の疲れやストレスも発散しましょう！

【受付期間】 6月26日(月) ~ 8月18日(金) 12:00まで

※対象の期間外の申込は無効となりますので、ご注意ください。

※定員に達した場合、締切前に受付を終了させていただきます。

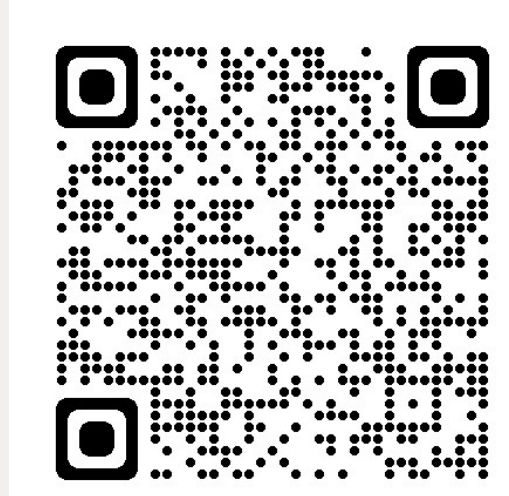
### 【申込方法】

体育研究所HP (<https://ipe.hc.keio.ac.jp>) の申込フォームより、必要事項をご入力の上  
お申込ください。

※申込完了後、ご登録のメールアドレスに自動返信メールが届きます。

自動返信メールが届かない場合、登録内容に不備のある可能性があります。

必ず、受付期間内に体育研究所へお問い合わせください。



【お問い合わせ】 慶應義塾大学体育研究所 スポーツ振興委員会

E-mail : [enjoy-sports-group@keio.jp](mailto:enjoy-sports-group@keio.jp)

主催 慶應義塾大学体育研究所 スポーツ振興委員会

