

“楽しく運動能力を伸ばす” OSRでの運動教室



【運動遊びとは…】

身体を動かすことが苦手… スポーツ活動はちょっと…
楽しく運動遊びを通して基礎となる運動能力を身につけたり
スポーツを始めるきっかけづくりを目指した教室です

なにより “楽しく” 行えます！

【リズムジャンプとは…】

幼児からプロアスリートまで実践されている
音楽(ビート)に合わせて様々なジャンプをする運動です
運動能力向上やケガの予防(日本臨床整形外科学会推薦トレーニング)に加え
集中力や認知機能の向上にも有効です

運動遊び・リズムジャンプ - 体験会 -

開催日：2021年7月11日(日)

【日時】毎月 第2日曜日 9:00~10:00 (雨天中止)

【場所】大分スポーツリハビリテーションセンター
-大場整形外科併設施設-
-人工芝フィールド-

【対象】5歳~9歳(兄弟・親子での参加大歓迎)

【定員】20名程度

【申込み】下記のQRコードから申し込みが可能です
お電話・メールからでも構いません

【参加料】初めての方は無料 2回目以降の方は ¥500

※新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組みについて※

- ・入室の際の手指消毒、検温、使用物品の消毒などを行います。
- ・体温が37.5℃以上の方、もしくは感冒症状のある方の参加はご遠慮いただきます。
- ・教室開催時も距離が近づき過ぎないように配慮します。
- ・教室参加の際はマスク着用をお願いします。

上記の取り組みを行っておりますが、参加される方も帰宅前帰宅後は手洗いを徹底されるなど、ご自身での対策もよろしくをお願いします。

主催：大分スポーツリハビリテーションセンター
(OSR：大場整形外科が運営する健康増進施設)

講師：大場整形外科 健康運動指導士

お問い合わせ先 Tel：097-503-0750
Mail：osr@ohba-clinic.jp

雨天等で中止の際は
「OSRのWebサイト・Instagram」で告知致します

参加受付はこちらから



お申し込みは
前日まで可能です



教室の詳細等はこちらからご確認ください



OSR.OBACLINIC

大分スポーツリハビリテーションセンター
<https://www.instagram.com/osr.obaclinic/>