

板心健康大学  
事務局

担当：藤田・古江  
TEL：079-594-5245  
FAX：079-594-5244

(有)古杉企画  
〒669-2212  
篠山市大沢 2-9-7  
KOSUGI 彩華ビル

<http://www.saika-sports.com/>

平成26年2月25日(火) 板心健康大学7回目

## 「運動の玉手箱」

### たくさん運動してたくさん笑いました！

平成26年2月25日(火)、KOSUGI 彩華ビル3階スタジオにおいて板心健康大学 第7回目講座「運動の玉手箱」が行われました。

講師は、彩華スポーツクラブのコーチである 谷口コーチ・小山コーチ・鳥本コーチでした。それぞれ20分程度の時間であり体験することのない楽しい運動をご紹介いただきました。

参加者からも「楽しかった」「勉強になった」などのお声を頂戴し、充実の90分となりました。「ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。」



### 谷口コーチの『トランポリン』

参加者全員がトランポリンは初めてという中、歩くだけからスタートし、ジャンプまでを体験しました。コーチのサポートがしっかりあったので皆さんトランポリンを楽しんでおられました。「またやりたい！」とお声もありました！



### 鳥本コーチの『脳トレ体操』

右手と左手で別々の動きを行う脳トレ体操。右手は2拍子、左手は3拍子……。これがなかなか難しい！体も脳もしっかり運動できました！



### 小山コーチの『スワロビクス』

座ったまま音楽に合わせて手足を動かすのですが、まるでダンスをしているようでとても楽しい運動でした。簡単な動作ですが、リズムに合わせて手足同時となるとなかなか難しく、終わる頃にはすっかり体が温まっていました！



修了パーティのみの参加もOK！

## 第8回は 3月28日(金)

いよいよ最終回

## 「スイーツ作り&修了パーティ」

13:30~16:00

市民センター 調理室 於

健康に必要なものは、運動と食と予防医療です。  
(有)古杉企画では予防医療の一環として板心健康大学を運営し、皆さまの健康をサポートしたいと考えています。