

地域を歩く我々だからできること・・・

# Conditioninng Lab

地域支援部門 「子供たちの心身ともに強さ引き出す講座」



## 親子で簡単セルフケアー

### ～ 心と体を育てる食べること ～

講師： はみんぐ南河内代表 時岡 奈穂子 先生

(講師紹介)「はみんぐ南河内」は地域の皆様の元気と笑顔につながる「いただきます」のお手伝いをしている管理栄養士のグループです。時岡菜穂子先生(2児の母)はそのご代表で、大阪府南河内を中心に地域の食の支援、居宅・医療の訪問栄養食事指導、笑いヨガリーダーをしておられます。管理栄養士・調理師・介護支援専門員・ホームヘルパー2級の資格等をお持ちです。

NPO 法人コンデショニング・ラボは、子供の基礎体力低下に着目し、「心身ともに強い子供を育てる」を目標に7年前から3歳から7歳(未就学児)対象キッズコンデショニング室、小学1年生から中学3年生までのジュニアコンデショニング教室を木津川市で行ってまいりました。また、当NPO法人理事長佐々木(2児の母)は、木津川市子育て支援事業・未就園児対象「親子ビクス」・0歳から1歳児対象「親子で遊ぼう」、全国幼稚園年長特別事業近畿ブロック研修会(2014年木津川市主催)、社会福祉法人南山城学園子育て支援事業「親子ビクス」、各小学校や保育園のPTA講座などで多くの講演を行ってまいりました。これらの活動を通じて感じたことは、子どもたちの筋肉や関節が硬い、柔軟性が低い、身体が細い、持久力低下そして関節や筋肉の痛みが多い等…でした。これは育った環境やライフスタイル(食事・睡眠等)が引き起こす問題ではないかと考えます。そこで親子で生活習慣を見直し、親子簡単にできるストレッチやトレーニングなどの知識を共有し、日常生活に大切な運動習慣やセルフケアーを伝えることを目的に「子供たちの心身ともに強さを引き出す講座」を開催することにいたしました。その第一弾は、ともに子育てに奮闘しながらも地域を歩く管理栄養士時岡先生とスポーツトレーナー佐々木阿悠佳のコラボ企画「親子で簡単セルフケアー ～心と体を育てる食べること～」です。

母と専門職の両目線から保護者の皆さんと共感しあえる講座にしたいと思います。当日は成長期に必要な栄養や簡単にできるお料理紹介、おやつ選び方や試食会も行います。ぜひご参加ください。

日時：平成27年11月22日(日) 13:30～15:30(開場12:45)

会費：大人：会員1000円 非会員1300円(試食代含む)

子供：無料 対象：3歳から15歳の親子

会場：Conditioninng Lab けいはんなトレーニングセンター

京都府相楽郡精華町光台1-7 けいはんなプラザ交流棟2F(けいはんなホテル側)

TEL 0774-93-0880(お問い合わせ先)

申込先：info@conditioninglab.co.jp Eメールにてお申し込み下さい。

(お名前、ご連絡先参加人数(大人・子供)を明記してください)

コンデショニング・ラボ ホームページ <http://conditioninglab.co.jp/>  
Facebook <https://www.facebook.com/conditioninglab.kyoto>