



楽しく学ぶ姿勢とセルフケア体操

(1) ねらい

簡単な体操をとおして、楽しみながら姿勢や体の使い方に気づき、学習や日常生活で役立つセルフケアの習慣を身につける。



(2) 対象

園	小	中	高	一般
○	○	○	○	○

(3) メニュー提供者

しんそう療方®大津石山

(4) 形態

出前授業

(5) 関連教科等

保健体育科、総合的な学習(探究)の時間、その他(親子活動、保健研修会)

(6) 土曜日対応

可能

(7) メニュー詳細

年齢や学年、対象者の希望に合わせた内容を提案します。

1. 姿勢や体の使い方と学習や日常生活との関連など…座学
2. 自身の姿勢や動作の確認
3. しんそう体操の実施…安全で簡単な体操です。(特別な器具)
4. 体の変化の確認と実感
5. まとめ(日常での姿勢のポイントなど)



(8) 関連HP

<https://www.shinso-therapy.com>

(9) 費用

謝金	不要
交通費	要(実費)→応相談

(10) その他

連絡先:電話 (077)524-6714

申し込み この支援メニューは、しが学校支援センターを通じて申し込むかメニュー提供者のホームページまたは電話等により直接申し込んでください。

相談は、しが学校支援センターへ 電話：077-528-4654 e-mail：ma0601@pref.shiga.lg.jp