

下松市・記者発表（配布）資料

令和8年7月10日

部 課 名	課 長	担 当	連 絡 先（直通）
学校教育課	田谷 義和	小林 桂子	45－1868
1. 件 名	第26回「けんこう教室」の開催について		
2. 目 的	基本的生活習慣を見直すことにより、よりよい生活習慣の形成を図り、将来にわたって心身共に健康な児童を育成するとともに、家族の健康についても考える機会とする。		
3. 日 時	令和8年7月24日（金） 13：30～15：20		
4. 場 所	下松スポーツ公園体育館（トラックワンアリーナ） （下松市大字河内字恋路10140）		
5. 主催者	下松市学校保健会 下松市教育委員会		
6. 内 容	★講演・実技講習★ テーマ： 【心と体を整える】 「親子で元気アップ！コーディネーショントレーニング」 ～脳と体のつながり～ 講 師： やまぐちリフレッシュパーク 所長 中田 徹 様		
7. 参加者	下松市内小学生とその保護者・中学生 100名程度		

第26回 けんこう教室

テーマ：【心と体を整える！】
「親子で元気アップ！
コーディネーショントレーニング」
～脳と体のつながり～



講師：やまぐちリフレッシュパーク
所長 中田 徹 様



【日時】令和8年7月24日（金）

13：30～15：20

【受付】13：10～13：30

【会場】下松スポーツ公園体育館
（トラックワンアリーナ）

【対象】小学生とその保護者・中学生

【服装】運動のできる服装

【持参物】フェイスタオル（1人1枚）
水筒・室内用シューズ・筆記用具

★脳と感覚器
を刺激する

★心も体も
リフレッシュ

★運動神経が
よくなる



人間は運動をするとき、脳から「体を動かす指示」を出して、自分の体を動かし、これを繰り返しています。その体の動きや力の加減を調整する「運動神経」を鍛えるのがコーディネーション運動です。

幼児期から学童期に外遊びやコーディネーション運動を多く経験し、神経回路を発達させ、動きやすい体づくりと動きのもとづくりをしましょう！