

みんなで愉しむ笑顔溢れるレッスンで カラダを動かすコトが好きになる

運動は誰かにやらされるものではありません。ですから私たちは、まずは「カラダを動かすことは楽しい」ということを感じてもらいたいと思っています。

しらさん家でのプログラムは、ハードに動くトレーニングとは異なり、楽しみながらゲーム感覚で行えるものが多くあります。同じ動きを何セットも繰り返すのではなく、次々と変わる運動あそびにココロもカラダも夢中になれます。できそうなのになかなかできない！？できなくてもなぜかみんなが笑顔になります。

運動が苦手な方や運動不足の方も無理なく続けられる運動です。定期的に、しらさん家独自の運動能力テストも行いますので、日頃の運動の成果が実感できます。膝や腰などに負担をかけたくない方でもOKです。まずは一度ご体験を！

コーディネーショントレーニング(COT)で脳を活性化させ 運動神経(特にバランス・反応能力)を向上させる

「名前が思い出せない」、「つい最近のことを忘れる」、「レジで時間がかかる」など脳年齢が気になっている方、または「よくつまずく」、「エスカレーターにスムーズに乗れない」といったカラダの変化を感じている方はいませんか？

COTは手足を組み合わせた動きをしたり、慣れない動きをしたりすることで、脳を活性化させる運動です。ウォーキングや筋力トレーニングなどは、生活体力を維持・向上させるために効果的ですが、せっかくカラダを鍛えても、脳からの命令が神経の先まで行き届かずうまくカラダを使えなければ本末転倒です。COTを用いた脳とカラダをバランスよく鍛えられる運動あそびを続け、生活の変化をぜひ感じてみてください。

COTの資格を持つスタッフによる、バリエーションに富んだ運動あそびをお楽しみください。

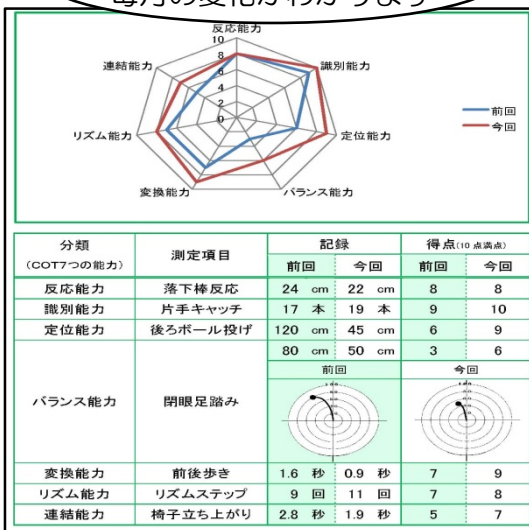
複数の人たちとの運動あそびを通して 家族のような仲間の輪をひろげる

健康のために運動が大切なことは分かっていますが、一人で続けるのはなかなか難しいものです。そこでしらさん家では複数の人たちで行う運動を多く提案しています。例えばお互いに支え合ったり押し合ったり、誰かとボールなどの道具をうまく操作したりといったことを行います。

相手の動作を感じて動くことで脳はより高度な働きをします。複数人での運動あそびは、日常生活の中で、相手の気持ちをうまくとらえて対話をスムーズにしたり、共同作業の時に相手と効率よく力を合わせたりといったコミュニケーション能力の向上につながります。みんなで脳とカラダを動かして、ココロをつなぎ、そして笑い合いながら、仲間の輪をひろげていきましょう。自分のカラダをイキイキとさせ、さらにヒトとのつながりをひろげる力を身に付けると、生活がより充実してきます。

さあ、新しいコト(運動あそび)にチャレンジしてみませんか？みなさんのお越しをお待ちしています！

運動能力測定により
毎月の変化がわかります



《スタッフ紹介》



白川 正志【笑足ネーム:しら】
(株)笑足ねっと/(株)白川製作所 代表取締役
JACOT認定プロズコーチ ID No.500338
レクリエーション・インストラクター ID 番号 C94054



笹川 陽介【笑足ネーム:ササ】
(株)笑足ねっと ウェルネスサポーター
JACOT認定プロズコーチ ID No.500527
健康運動実践指導者 登録番号 90702916



前澤 美春【笑足ネーム:はる】
(株)笑足ねっと ウェルネスサポーター
JACOT認定プロズコーチ ID No.500568
中学校・高等学校教諭一種免許(保健体育)

まだまだっ！柏崎

商店街の復興に向け、市民のみなさんがしらさん家に来ることが、町なかに出かけるきっかけになればと願っています。笑足ねっとは、ヒトとヒト、そして地域とをつなげる役割を担っていきます。