

12/12(土)

1部 13:10~13:50 シニア健康体操

2部 14:10~14:50 キッズダンス体操

講師と会場である「大田区青少年交流センターゆいっつ」をオンラインでつないで、各年 代に向けた健康体操をお送りします。

You tube Liveを使って、ご自宅でもお楽しみいただけます! (無料)

参加方法など詳しい内容はウラ面をごらん下さい

### 1部 シニア健康体操

コロナ禍で衰えを感じている方に! 実際にリハビリを指導している理学療法士が 自宅で出来る体操をお届けします



**鹿内 誠也** 理学療法士

大学在学中から地域住民の健康に関心を持ち、 現在リハビリ業務に従事しながら、地域住民のため の公開講座「生活リハビリ講座」を共同運営。

初めまして!今回は離れた距離でも、コロナによる 運動不足に負けないようオンライン体操を通じて、 皆さんと楽しい時間を過ごしたいです!

### 2部 キッズダンス体操

体を動かすのが好きになる! 保育士としても活躍しているダンスインストラクターが リズムに合わせた体操をお届けします



**内海 実代** 保育士 ダンスインストラクター

ダンススクールでインストラクターとしてレッスン、選曲、 振り付け、構成の全てを担当。

また、運動を中心としたデイサービスではインストラクターとして運動プログラムを担当。

フィットネスジムでも座ってできるボクササイズやヨガなど多様なサービスを提供。

### みんながつながる!

# 家でもどこでもオンラインで新しい運動体験!

会場である「大田区青少年交流センターゆいっつ」と地域施設や個人をインターネットでつないだ「オンラインでの体操」で、withコロナ時代の新しい「健康づくり」を体験してみませんか?

You tube Liveなら自宅でも同じ場所にいるような「ライブ感」が味わえます!

## 会場参加

●参加方法

OTAユニバーサルスポーツフェスタのチラシから事前申し込みの上、「大田区青少年交流センターゆいっつ」に直接ご来場下さい。

- ※新型コロナウィルス感染予防の為、人数に制限がございます。ご了承ください。
- ●申し込み方法

合わせて配布しました申込用紙に必要事項を記入の上、FAXにてお申し込みください。また OTAユニバーサルスポーツフェスタのホームページ上の「チラシはこちら」をクリックしていただくと、申込用紙がございますので印刷してお使いください。

# You tube Live 参加

●参加方法

体操教室には1部と2部がございます。参加したい体操教室の時間になりましたら、OTAユニバーサルスポーツフェスタのホームページ上の「オンライン体操教室」をクリックしていただくと、特設ページに移動しますので、そちらから参加できます。

OTAユニバーサルスポーツフェスタのホームページはこちら https://ousf.info-web.site/

#### 大田区青少年交流センターゆいっつ(旧平和島ユースセンター)



#### 所在地

〒143-0006 東京都大田区平和島四丁目2番15号

#### アクセス

・JR 大森駅から

京急バス 平和島循環 「レジャーランド平和島」バス停下車 徒歩約5分 京急バス 京浜島循環 「平和島入口」バス停下車 徒歩約10分 京急バス 城南島循環 「平和島入口」バス停下車 徒歩約10分

・京浜急行平和島駅から 徒歩約15分

#### 駐車場

駐車場に関してはスペースが限られています。 平和島公園内の駐車場も(30分/100円)ご利用下さい。

### 主催 OTAユニバーサルスポーツフェスタ実行委員会

共催 大田区 大田区ポール de ウォーク推進協議会 (特非)ジャパンユニバーサルスポーツ・ネットワーク 大田区障害者スポーツ倶楽部 大田区障がい者スポーツ指導者研究会 (特非)ワーカーズコープ東京南部事業本部 (一社)日本社会連帯機構 (一社)日本肥満症予防協会