

ワンランク上の

# 子育て術

10月29日(日)

10:30~12:00



高砂市立図書館 2階多目的スペース

子どものよりよい成長は、スポーツなどの運動によって促されます。

しかし成熟の個人差は非常に大きく、成長に応じた運動を行っていないと、スポーツ障害ばかりか、メンタルの問題も引き起こしてしまいます。

子どもの成長過程を科学的に理解し、活動と休息(睡眠)のバランスに配慮した

**ワンランク上**の子育てを実践してみませんか？

子育て中の皆様はもちろん、ジュニアスポーツ指導者の方も、是非ご来場ください。

## 講師

兵庫県立大学 看護学部

教授 柴田 真志氏

プロフィール

神戸大学教育学部卒業

京都大学大学院博士後期課程修了

博士(人間・環境学)号取得

日本ストレングス&コンディショニング

協会認定パーソナルトレーナー

全日本スキー連盟公認スキー指導員

## 参加申込方法

10月14日(土)10時より

高砂市立図書館窓口

または

電話(079-432-1355)にて  
お申込みください。

定員 70名

(申込先着順)

託児ご希望の方は

講演会参加申込みの際に  
お申し出ください。

対象年齢:満2歳~未就学の  
幼児

定員:6名(申込先着順)



お問合せ・お申込み ... 高砂市立図書館

〒676-0805 高砂市米田町米田 927-21

TEL 079(432)1355

