

親子でサッカー、ママも元気に！初めてでも大丈夫だよ。

母と娘のサッカー& 健康パーク



日時 | 2022年2月20日(日) 10:00▶16:00

参加無料

場所 | テラスポ鶴舞 イーストグラウンド
(鶴舞公園多目的グラウンド) マルチルームほか

当日自由参加・一部事前応募あり
*子供だけでも可能ですが、出来る限り母親(保護者)と一緒に参加してください。



JFAレディース/ガールズ サッカーフェスティバル愛知

場所：イーストグラウンド

「親子でラン・クリニック」・「ヒザを守る！ケガ予防のエクササイズ」

Jリーグのコーチに学ぶ 基礎トレーニング

ヴァンフォーレ甲府のフィットネスコーチで「タミラダー開発者」谷 真一郎氏が指導。



女子初心者のための サッカー広場

時間 | 10:00▶12:00

対象 | 5歳(年長)～12歳(6年生)
少女と母親(保護者)

蹴る・とめる・パス・シュートなどの基本を親子で一緒に楽しく学びながら絆を深めます。最後に「走ってはいけない！ウォーキングサッカー」も楽しめます。



親子でラン・クリニック

時間 | 13:00▶14:00

対象 | 小学生の男女と保護者

速く走るための理想のフォームを、音楽のリズムに合わせて親子で楽しく体感します。保護者の皆さんが、子供の走り方を改善アドバイス出来るようになります。



ヒザを守る！ ケガ予防のエクササイズ

時間 | 14:30▶15:30

対象 | 年齢・性別不問

特に女子選手に多いヒザのケガに対して、姿勢・股関節周囲の安定性・リスクを軽減させるステップワークなどを実践的に紹介します。



事前応募&各定員枠まで当日の参加も可能です

～女性のための健康教室～

講師：東海ウィメンズヘルスサポート研究会
(理学療法士の女性スタッフ)

場所：クラブハウス マルチルーム



あなたの身体機能をチェック！

当日
自由参加

10:00▶16:00

随時

握力測定器と体組成計も使いながら筋力・姿勢・体組成などをチェックし、気になるポイントを理学療法士が個別にアドバイスしてくれます。



自宅で始める！セルフ・エクササイズ

当日
自由参加

① 11:00 ② 14:00

各回約30分間

各回
20名

自身の身体の状態を確認しながら、自宅で行えるセルフ・エクササイズを実践的に学びます。



TST Terra Spa tsuruma テラスポ鶴舞

事前応募の参加申込方法は裏面をご覧ください！

母と娘のサッカー&健康パーク

事前応募 専用申込書

愛知県サッカー協会の
女性コーチが指導します。

ヴァンフォーレ甲府のフィットネスコーチ
谷 真一郎氏が指導します。

① 女子初心者のための サッカー広場

時間 | 10:00～12:00

対象 | 5歳(年長)～12歳(6年生)少女と
母親(保護者)

定員 | 40組 80名

② 親子でラン・クリニック

時間 | 13:00～14:00

対象 | 小学生の男女と保護者

定員 | 30組 60名

③ ヒザを守る! ケガ予防のエクササイズ

時間 | 14:30～15:30

対象 | 年齢・性別不問

定員 | 30名

テラスポ鶴舞ホームページ「専用応募フォーム」より または チラシにある「参加申込書」をFAX
各定員枠まで当日の参加も可能です

*グラウンドでのプログラムでは、母親(保護者)は出来る限りお子さんと一緒に参加してください。軽い運動が可能な服装・靴でご来場ください。
*少雨決行。ただし荒天の場合、グラウンドでのプログラムは中止。その他は実施。

テラスポ鶴舞ホームページ「専用応募フォーム」【 <https://aifa-fc.com/> 】 テラスポ鶴舞 FAX「参加申込書」【 FAX:052-745-1780 】

お申し込み・お問い合わせ

テラスポ鶴舞 〒466-0064 名古屋市昭和区鶴舞1丁目1番156号(鶴舞公園内)
TEL:052(745)8545 FAX:052(745)1780

指定管理者



公益財団法人
愛知県サッカー協会
AICHI FOOTBALL ASSOCIATION

【母と娘のサッカー&健康パーク】参加申込書

ご希望の参加イベントに✓をしてください (複数参加も可能)			
参加希望 イベント	<input checked="" type="checkbox"/>	① 女子初心者のためのサッカー広場	
	<input checked="" type="checkbox"/>	② 親子でラン・クリニック	
	<input checked="" type="checkbox"/>	③ ヒザを守る! ケガ予防のエクササイズ	
住所	〒		
ふりがな	ふりがな	学年	
保護者氏名	子供氏名		
電話番号 連絡を 取りやすい番号	メール アドレス 返信先		

※いただいた個人情報、当イベントの運営以外の目的で使用することはありません。

※受講の可否はご記入いただいたメールアドレスに返信しますので、テラスポ鶴舞からのメールを受信できるよう設定してください。

主催：テラスポ鶴舞 (指定管理者)公益財団法人 愛知県サッカー協会 主管：(公財)愛知県サッカー協会女子委員会
協賛：ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株) 協力：東海ウィメンズヘルスサポート研究会、明治安田生命保険相互会社