

母と娘のサッカー&健康パーク

親子でサッカー、ママも元気に！
初めてでも大丈夫だよ。

日時 | 2023年2月19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」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

最新AI技術があなたの姿勢をチェック!

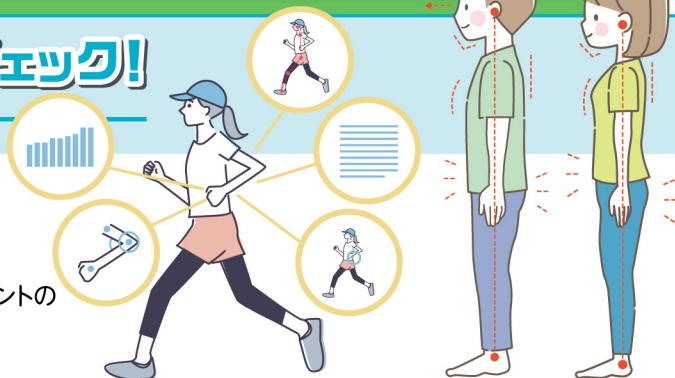
場所：マルチルーム

当日
自由参加

時間 | 13:00▶16:00 随時

対象 | 年齢・性別不問

あなたの【姿勢】を最新のAI技術が即座に分析し、気になるポイントの改善方法を理学療法士が個別にアドバイスしてくれます。どなたでも好きな時間で自由に参加して頂けます。



鶴舞公園の散策を兼ねて、気軽にお立ち寄りください

TST Terra
spo
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。ただし荒天や新型コロナ感染拡大等により中止する場合があります。

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	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は、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。