



学校法人 青森田中学園

青森中央短期大学



自宅でもできる！

子どもすくすく

親

子

体

操

親子で楽しみながら体操して、子どもの基礎体力と運動習慣を養うとともに、親と子のコミュニケーションと信頼関係を深めましょう！

日時

2025年9月20日（土）

10:00～12:00

翔麗祭（青森田中学園 学園祭）同日開催

場所

青森中央短期大学
7号館6階

対象

3歳以上の未就学児とその保護者
10組

キャンパスマップ



講師



すぎむら よしくに
杉村 嘉邦 先生

健康運動指導士（医学博士）、元弘前大学大学院医学研究科に在籍。

現在は、健康・保健事業のマネジメントから指導、研究活動を精力的に行っている。弘前大学大学院医学研究科では、腸内細菌叢と筋肉量・筋力との関連について研究成果を収める。

また、元NHK「おかあさんといっしょ」体操のお兄さん佐藤弘道氏とともに、青森県の親子体操普及に取り組んだ。

参加
無料

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物



お問い合わせ 青森中央短期大学
事務局 研究支援・地域連携課（公開講座担当）

〒030-0132 青森市大字横内字神田12 <https://www.chutan.ac.jp/>

tel:017-728-0121（代表） mail:koukaikouza@chutan.ac.jp

公益財団法人 青森学術文化振興財団 令和7年度助成事業

お申し込みは
こちら→

