

子どもの 運動習慣づくりのヒント

令和8年9月5日（土）
午後2時～3時30分
産業商工会館

子どもに楽しく運動を続けてほしい

そのために、大人ができることは？

子どものころを大切にした関わり方を
考えてみませんか



講師 齋藤 めぐみ

幼児期に運動習慣を
根づかせるための考え方

「プレイフルネス」を通して、
子どもの「やりたい」を引き出し、
楽しく体を動かす習慣を育みましょう

主催：杉並区

主管：公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

日時 令和8年9月5日（土）
午後2時～3時30分（90分）

会場 産業商工会館 展示室
杉並区阿佐谷南3丁目2番19号

対象 区内在住・在学・在勤の15歳以上（中学生を除く）

募集人数 30名（申込順）

参加費 500円

申込み 杉並区スポーツ振興財団「ご予約サイト」から8月23日（日）までに申込み
<https://sports-suginami.resv.jp/>

講師プロフィール

齋藤 めぐみ 敬愛短期大学現代子ども学科教授

短期大学保育科を卒業後、幼稚園教諭を経験し、渡米。帰国後はPR代理店営業勤務。その後、大学に編入、大学院で生理学を学び修士号取得、健康心理学・行動変容を学び博士号取得。現在は、保育者養成校の大学教員として、これまでの学びを生かしながら保育の5領域のひとつ「健康」を教えている。

ご予約サイト▼



問合せ 公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 TEL 03-5305-6161（平日8:30-17:15）