

# 子どもの汗だく運動



~keizokurara 未来キッズ~



絵本の読み聞かせ

(ケイゾクララ) まなびあテラス

講師：keizokurara 登録団体No.66

登録団体体験講座は、まなびあテラスに登録している登録団体が自ら企画・運営し、その団体にまつわる講座を開いて、市民が活動に触れる機会を提供する市民講座です。

## 主催登録団体の紹介

keizokurara(ケイゾクララ) 令和5年12月発足。  
「運動を継続する事で心がランランと弾む」からkeizokuraraとネーミング。運動を通し学ぶ事を沢山経験できるように汗をかいて楽しむ力をつける団体です。  
代表・五十嵐氏のプロフィールと挨拶は、裏ページをご覧ください！

- まなびあテラスのワークショップ料金は、東根市の文化推進のために参加費をまなびあテラスで一部助成しているため、通常とは異なる金額となっている場合があります。
- 申込時に得た個人情報は、本ワークショップ運営上の目的以外で使用することはありません。
- ワークショップ中の作業状況などを写真・動画で撮影し、広報に利用する場合があります。
- 会場(市民ギャラリー内・廊下)でのご飲食はできません。水分補給はエントランスホールにて行います。

2025  
1/12  
(日)

勉強×スポーツ  
みんなで楽しく汗を流そう!



「勉強×スポーツ」と題して、絵本の読み聞かせを始め、ダンスや駆け足運動など、みんなで一緒に楽しみながら汗を流すイベントです！

時間 10:00~12:00  
 場所 市民ギャラリー  
 対象 満5歳児~小学6年生まで  
 定員 30名(先着)  
 ※保護者の付き添い・見学可能

参加費：無料

持ち物

- 内履き(必須) 水筒(必須)
- 着替え タオル

屋内での運動のため、赤の持ち物は必ずおもちください。

保護者の付き添いについて  
お子様の付き添いをされる保護者の方は、お申込みの際にお伝えください。

お申込み/  
お問い合わせ

〒999-3730 山形県東根市中央南一丁目7-3  
東根市公益文化施設まなびあテラス 東根市市民活動支援センター  
TEL：0237-53-0230 電話または総合案内カウンターにて直接



まなびあ  
テラス

けいぞくらら

# keizokurara

## 仲間募集中！

健康な体づくりを、みんなで。

「運動は健康にいい」のは誰もが知っているけれど、それを習慣づけるのは難しいもの。keizokuraraは、気軽に取り組める運動動作をメンバーとLINE上で行い、継続的な運動習慣を促す相互支援を行ってきました。令和7年度から、長期休みに合わせて、子供たちに向けたスポーツイベントを企画する団体として活動する予定です。



代表：五十嵐 早苗  
正職員として勤務しながら、東根市マイスポーツ事業若返りエクササイズ講師他、山形県内で子供から大人に幅広く運動指導を行う。

はじめまして。keizokuraraです！

令和3年、仲間内だけでトレーニングをはじめたところクチコミで輪が広がり、令和5年に改めて「keizokurara」として団体を結成しました。メンバーは女性のみで、殆どがママ達です。育児や家事に追われ、自分の時間もままならないママ達。子育てが終わって晴れて体力づくりを、なんて思っても、その頃に体が動かなくなってしまうたら…？という思いから、一人では続かない在宅運動を、今、「継続」して習慣化するためのLINEグループを作り、「ループスポーツ」と名付けた在宅運動を各自で実践するサイクルで活動し、今より少しでも、という気持ちで励まし合ってきました。

近年、人々の運動不足が深刻化する中、部活動改革やライフサイクルの変化で、子どもたちの運動機会が著しく減少する時代となりました。“人生100年時代”を生き抜く子どもたちには、「小さいうちから汗をかいて生き生きとする場、失敗を笑顔で吹き飛ばす、ファイティング精神を培う場所が必要ではないか」、という観点から、昨年からはママ達に向けた既存の活動の他に、「子どもたちのための運動・スポーツ実践のイベント」を開始しました。いろんなことにチャレンジできるよう、他団体とも楽しいコラボができたかと考えています。

メンバーとして、コラボ仲間として、イベント参加者として、皆さんの参加をお待ちしています！



@keizokurara  
Instagram



keizokurara  
LINEグループ

活動に興味ある方や、参加希望者の方はLINEともだち登録、またはインスタグラムにてフォローよろしくお願いします！