

大分初!? 神経から鍛える!!

脳トレ×遊び

受講生
募集!

脳とカラダの運動教室



【日程】全8回 時間はいずれも19時～21時

- | | | |
|----------|----------|----------|
| ① 8月 5日 | ② 8月19日 | ③ 9月2日 |
| ④ 9月16日 | ⑤ 10月7日 | ⑥ 10月21日 |
| ⑦ 11月11日 | ⑧ 11月25日 | |

場 所：はさま未来館4階 多目的研修室

講 師：ASOBIX ～ナオ先生の遊び教室～ 牧 直斗 氏

受講料：年間2,000円（初回の教室で納入していただきます）

対 象：由布市在住の18歳以上の方

〈申込みフォーム〉

定 員：15名（参加者多数の場合は抽選）

問合せ：挾間公民館 097-583-1118

申込み：挾間公民館窓口・電話・インターネット

※窓口・電話受付は平日8時30分～17時

※インターネットからの申込みは専用フォームからお願いします。

申込み期限：令和8年7月24日（金）

1 脳トレ×遊び運動教室とは!?

音楽に合わせて、身体と脳を同時に動かす
 “大人向け新感覚運動教室！”
 リズム・遊び・ゲーム・ダンス要素を組み合わせながら、
 楽しく身体を動かしていきます◎

2 POPダンス筋トレとは!?

POPダンスの「弾く・止める・力を入れる」動きを
 ベースにした、新感覚エクササイズ！
 音楽に合わせて全身を使うことで、
 楽しみながら自然と身体を動かせます！
 「筋トレは苦手…」という方にもおすすめ◎

3 神経トレーニングとは!?

筋肉だけではなく、“神経”を意識して
 身体を動かすトレーニング！
 反応・バランス・切り替え・身体操作などを
 ゲーム感覚で刺激していきます。
 いつまでも元気に動ける身体づくりを目指します！

4 骨も使って動く!?

この教室では、筋肉だけではなく
 “骨の動き”も意識！
 身体を固めるだけではなく、全身を運動させながら
 ラクに動く感覚を大切にしています◎

5 どんなことするの!?

- ・リズムトレーニング
- ・脳トレ運動
- ・ミラーリング（まねっこ運動）
- ・ゲーム感覚の運動あそび
- ・音楽に合わせた新感覚エクササイズ

などを取り入れながら、
 “え、何これ!? 楽しい!”を体験できる
 内容になっています!

6 大人だからこそ楽しめる!

仕事終わりのリフレッシュやストレス発散にもおすすめ!
 笑って、動いて、また来たくなる。
 ちょっと不思議でクセになる運動教室です!

え、何これ!? 楽しい! /

大分初!? 神経から鍛える!

脳トレ×遊び 運動教室

いつまでも元気に
動けるカラダへ!



@NAONAODAY00707

5つの特徴

リズム×遊びで
楽しく動ける!



リズムダンスや
POPダンスをベースに、
音楽に合わせて
楽しく身体を動かします。

脳と一緒に
トレーニング!



脳トレ運動や
ミラーリングで、
集中力・記憶力・反応力を
楽しく刺激!

ゲーム感覚で
盛り上がる!



ゲーム遊びの要素を
取り入れた運動で、
笑顔が生まれ、
自然と続けられます。

神経から鍛える!



筋肉だけでなく
“神経”を意識して動くことで、
動きやすさ・反応の速さ・
バランス力を高めます。

骨も使って
しなやかに動く!



骨の動きも意識することで、
身体が軽くなり、
無理なく元気に
動けるカラダへ!

こんな効果が期待できます

動きやすい
身体へ



脳の活性化
認知機能の
向上



姿勢改善
バランスカ
アップ



ストレス発散
気分のリフレッシュ



いつまでも元気に
動ける身体へ



講師プロフィール



JDACダンス教育指導士
 リズムディフューザー資格保持
 子ども向け運動・ダンス指導や
 脳トレ運動の指導経験を活かし、
 大人から子どもまで楽しく
 身体を動かす時間を提供しています。

おすすめの場面

- ✓ 市民向け健康教室
- ✓ 企業の健康づくり・福利厚生
- ✓ 高齢者向け介護予防教室
- ✓ 地域イベント・フェス
- ✓ 学校・PTA・子育て支援事業 など

単発でも
定期開催でも
ご相談可能!

笑って、動いて、また来たくなる!

ちょっと不思議でクセになる運動教室!

遊びから、人生はもっと面白くなる。

ASOBIX

— アソビックス —



ナオ先生の遊び教室♪

ASOBIXは、
遊び・運動・ダンス・体験を通して、
笑顔とひらめきを生み、
一人ひとりの可能性を
花開かせる場所です。

子ども、大人も、高齢者も、
年齢に関係なく、
“できる”は、何歳からでも
広がられます。

ASOBIXの意味

- A** Asobi (遊び) 遊びは、すべてのはじまり。
夢中になる時間が、成長の土台になる。 
- S** Smile (笑顔) 笑顔は、人と人をつなぐ魔法。
楽しい気持ち、未来への力になる。 
- O** Oita (大分) 大分から、地域とつながり、
みんなの未来を元気にする。 
- B** Bloom (花開く) 一人ひとりの個性や才能が、
自分らしく花開いていく。 
- I** Inspire (ひらめく) 体験や出会いが、心を動かし、
新しいアイデアや一歩を生み出す。 
- X** eX (無限の可能性) Xは、未知数・無限・つながりを表す。
年齢に関係なく、可能性は∞ (無限)。 

ASOBIXの想い

楽しい記憶が、未来の力になる。

学校で学んだ知識よりも、
友達と笑った時間や、夢中になった体験のほうが
心に残っていることはありませんか？

ASOBIXは「できた！」という成功体験はもちろん、
「楽しかった！」「またやりたい！」という
ワクワクする気持ちを大切にします。

遊びや運動、ダンス、脳トレ、イベントなど、
さまざまな体験の中で生まれる笑顔やつながりが、
子どもから大人までの人生を豊かにし、
未来の可能性を無限に広げていきます。

大分から、可能性にあふれる未来と一緒に。

X (無限の可能性) について

数学でXは「未知数＝まだ答えが決まっていないもの」を表します。
それは、まだ見ぬ可能性が無限に広がっているということ。

未知数	無限 (∞)	つながり (クロス)	かけ算 (X)
X	∞	×	×
未来はまだ決まっていない。 だから、可能性は無限。	限界はつくらない。 どこまでも広がる可能性。	人と人、地域、世代、 さまざまなものをつなぐ。	遊び×学び、運動×ダンス、 人×地域＝未来をつくる力。

だからASOBIXのXには、「まだ見ぬ才能」「挑戦する勇気」「つながりから生まれる力」
すべてを掛け合わせて、無限の可能性を広げていきたいという想いを込めています。

活動内容



- 療育・支援** 一人ひとりに寄り添い、その子らしい成長をサポートします。
- 運動・体操** 楽しく体を動かし、心身の成長をサポートします。
- ダンス・表現** ツボムや表現を通して、自己肯定感を育てます。
- 脳トレ・学び** 遊びながら学べる力を学びにつなげます。
- イベント・地域活動** 様々なイベントを通して、地域の交流やつながりを広げます。

遊びは、子どもも大人も人生を豊かにする力。
ASOBIXは、すべての人の可能性を信じ、応援し続けます。

Let's Asobix!

