

～元気に楽しくすこやかに～

幼児体操(金)

目的

いろいろな遊びや運動を通して体力づくりを行います。

マット、平均台、ボールを使った運動あそび、手あそび、歌あそび、などを行います。



会場	第2体育室
時間	15時15分～16時30分
講師	二俣 啓子・木村真由美
対象	年少～年長該当者
料金/定員	全11回4730円 / 40名

教室カリキュラム(予定)				
日程	準備体操	主運動	まとめ	参観日
1	1月12日	基本運動 (走る,歩く,跳ぶ,転がる,ぶらさがるなど)を中心とした全身運動・なわとび ↓ サーキット運動 ↓ 用具を使った運動 (マット、跳び箱、鉄棒、平均台、縄、ボール、フープ等) ↓ リレー・鬼遊び	・整理体操 ・リズムダンス ・あいさつ	1回目
2	1月19日			5回目
3	1月26日			★あいさつ
4	2月2日			★体ほぐし
5	2月9日			★リズムダンス
6	2月16日			★出席確認
7	2月23日			
8	3月2日			
9	3月9日			
10	3月16日			
11	3月23日			ミニ運動会

* 内容が予告無く変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

< ご 連 絡 事 項 >

- 伸縮性のある動きやすい服装と室内シューズでご参加ください。
- 着替え、汗拭きタオル、水筒をお持ちください。
- トイレは必ず教室が始める前に行ってください。
- 健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
- 『スポーツ傷害保険』に加入しております。教室参加中にケガをされた場合はすみやかに指導員までご報告ください。
- お車での来館はなるべくご遠慮ください。お車で来館される場合、必ず当施設の駐車場(有料)に入れてください。施設付近の道路は駐車禁止区域です。駐車場の混雑状況により、教室に参加できない場合がございます。
- 名札をひらがなで大きく・太く、
上着の胸のところに縫いつけてください。
- アクセサリや硬い髪留めなどはケガの原因となります。外してご参加ください。
- 原則、参観日以外は参加者しか入室できません。ただし教室中にお子さんが泣いてしまったり参加を嫌がった際には、一時保護者の方へお預けする場合がございます。

あさひたろう

縦10cm
横15cm位