

～親子で楽しむ 体力づくり～

親子体操(月)

目的

運動や遊びを通して、親子のスキンシップを図ります。
用具などを使った運動を行い、楽しく体力づくりが行えます。



会場 第3体育室
時間 9時30分～10時30分
講師 佐久間晴子
対象 満3歳～年中&保護者
料金/定員 全8回 4320円 / 30組

教室カリキュラム(予定)

日程		準備体操	主運動		まとめ
1	10月2日	・リズム体操 ・体と動きの基礎づくり	ボール・フープ・縄などを使った動きづくり	ゲーム遊び	整理体操
2	10月23日				
3	10月30日				
4	11月6日				
5	11月13日				
6	11月27日				
7	12月4日				
8	12月11日	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 >

1. 伸縮性のある動きやすい服装に素足でご参加ください。
2. 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。
3. 『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。
4. 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。
5. 親子共に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。
あさひ たろう 縦10cm 横15cm位
6. アクセサリー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。
7. 妊娠されている方、開催期間中に妊娠された方は、受付までお申し出ください。