

～親子で楽しむ 親子で健康～

親子体操

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。

マットや跳び箱、ボール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2体育室
 時間 10時45分～11時45分
 講師 佐藤 恵美子, 由井 亜佳音
 対象 満2歳児～年少&保護者
 料金/定員 全11回 5940円 / 50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6日	親子ふれあい体操で からだと動きの 基礎づくり	ボール・フープ・縄などを 使った動きづくり	マット・跳び箱・ 平均台などを 用いた運動遊び	リズム 体操
2	10月13日				
3	10月20日				
4	10月27日				
5	11月10日				
6	11月17日				
7	11月24日				
8	12月1日		バルーン		
9	12月8日		ゲーム		
10	12月15日				
11	12月22日				

*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.伸縮性のある運動に適した服装（スカート不可）に裸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** 縦10cm
 横15cm位
 (保護者は姓のみで構いません)
- 6.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
- 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。