

# 総合型地域スポーツ・文化クラブ

## 総合型地域スポーツ・文化クラブ プログラム

プログラム	とき	内 容	対 象	受講料	ページ
⑱幼児体操教室① 2・3歳児対象	5月～12月 全20回(火) 10:30～11:30	親子でふれあいながら体を動かす楽しさを学びます。	2・3歳児 とその親	4,000円	7
⑲幼児体操教室② 4・5歳児対象	5月～12月 全20回(火) 15:30～16:30	幼い子どものうちから体を動かすことにふれることで運動能力を育みます。	4・5歳児	4,000円	8
⑳児童体操教室	5月～12月 全20回(火) 16:30～17:30	全ての運動の基本となる動きを楽しみながら学びます。	小学校 1～3年生	4,000円	8
㉑ノルディック ウォーク教室	5月～3月 全8回 9:00～12:00	2本のポールを使った効率的な全身運動で実際に歩いてみます。	中学生以上	1,600円	9
㉒ミニテニス教室	6月 全3回(火) 19:00～21:00	「ミニテニス」はビニール製の大きなボールを打ち合うので、誰でも楽しめるスポーツです。	小学生以上 (小学生は親 同伴)	無 料	9
㉓子ども運動体験 教室	5月 全3回(金) 19:00～20:30	様々な道具を使って運動することで、いろいろな基本動作が身につきます。みんなで楽しく体の動かし方を覚えよう!	小学生	無 料	9
㉔長距離走教室	年間20回程度 (土)午前	教室では初心者用に体を動かすことから始めて、ジョギングからランニングへと段階を追って練習方法をお伝えします。	小学生以上	無 料	10
㉕わくわくくらぶ	5月～3月 月1、2回(土)	全15種目のスポーツ・文化教室を開設しています。	小学生以上	無 料	10

## 18 幼児体操教室① ～2・3歳児対象～

はがき申込

2・3歳児の幼児を対象とした、体操教室です。

親子で仲良く遊んで子どもの運動能力や社会性を育みます。



■とき・内容 別表のとおり

■ところ 社会教育センター アリーナ

■対 象 2・3歳児とその親(親は幼児の補助者として一緒に運動できることが条件です)

■定 員 25組 ■受講料 4,000円

■講 師 スポーツ講師

■持ち物 体育館シューズ、運動のできる服装

⑯運動時はマスクを外しても構いませんが、それ以外の時にはマスクを着用してください。

プログラムに関しては変更する場合があります。怪我をされた場合、応急処置を行います。その後の対応は各自でお願い致します。

	とき	内 容
1	5/10(火) 10:30～11:30	新聞紙を使って遊んでみよう
2	5/17(火) 10:30～11:30	家庭でも楽しめる運動をしよう
3	5/24(火) 10:30～11:30	いろいろな動きをまねっこしてみよう
4	6/ 7(火) 10:30～11:30	跳んだり跳ねたりしてみよう
5	6/14(火) 10:30～11:30	転がってみよう
6	7/ 5(火) 10:30～11:30	縄跳びを動かしてみよう
7	7/12(火) 10:30～11:30	走ってみよう
8	7/19(火) 10:30～11:30	フープで遊んでみよう
9	8/23(火) 10:30～11:30	平均台を渡ってみよう
10	8/30(火) 10:30～11:30	登って飛び下りよう
11	9/ 6(火) 10:30～11:30	ボール遊びをしよう
12	9/13(火) 10:30～11:30	マット運動・ボール遊び(大)
13	10/ 4(火) 10:30～11:30	マット運動・ボール遊び(小)
14	10/11(火) 10:30～11:30	器械運動遊び・ボール遊び(大)
15	11/ 1(火) 10:30～11:30	器械運動遊び・ボール遊び(小)
16	11/ 8(火) 10:30～11:30	マット運動・フープ遊び
17	11/15(火) 10:30～11:30	マット運動・平均台遊び
18	11/22(火) 10:30～11:30	跳び箱遊び・ならびっこ遊び
19	12/ 6(火) 10:30～11:30	ボール・マット遊びまとめ
20	12/13(火) 10:30～11:30	器械運動あそびまとめ