

総合型地域スポーツ・文化クラブ

21 児童体操教室

みんなで一緒に体を動かすことで、運動能力はもとより、コミュニケーション能力や協調性を身につけることができます。

- 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 小学校1～3年生
 - 定員 30名 ■受講料 無料
 - 講師 スポーツ講師 久田剛
 - 持ち物 体育館シューズ、運動のできる服装
- ⑨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、応急処置は行います。その後の対応は各自でお願い致します。



| | とき | 内容 |
|----|----------------------|-----------------|
| 1 | 5/12(火) 17:00~18:00 | 走り方 |
| 2 | 5/19(火) 17:00~18:00 | いろいろなスタート～ジグザグ走 |
| 3 | 5/26(火) 17:00~18:00 | ボール投げ |
| 4 | 6/ 2(火) 17:00~18:00 | 遠投(小ボール)的あて |
| 5 | 6/ 9(火) 17:00~18:00 | マット運動 |
| 6 | 6/16(火) 17:00~18:00 | 前転、後転、側転 |
| 7 | 6/23(火) 17:00~18:00 | 鉄棒運動① |
| 8 | 7/ 7(火) 17:00~18:00 | 前回り下り、足抜き回り |
| 9 | 7/14(火) 17:00~18:00 | 鉄棒運動② |
| 10 | 8/25(火) 17:00~18:00 | 逆上がり、連続回り |
| 11 | 9/ 1(火) 17:00~18:00 | 跳び箱運動 |
| 12 | 9/ 8(火) 17:00~18:00 | 開脚跳び 横置～縦置 |
| 13 | 9/15(火) 17:00~18:00 | 立ち幅跳び |
| 14 | 10/ 6(火) 17:00~18:00 | ボール運動 ドリブル |
| 15 | 10/13(火) 17:00~18:00 | 縄跳び運動① |
| 16 | 10/20(火) 17:00~18:00 | 前跳び、後ろ跳び、長縄跳び |
| 17 | 11/10(火) 17:00~18:00 | 縄跳び運動② |
| 18 | 11/17(火) 17:00~18:00 | いろいろな跳び方 |
| 19 | 12/ 1(火) 17:00~18:00 | 集団運動 |
| 20 | 12/ 8(火) 17:00~18:00 | ドッジボール等 |

総合型地域スポーツ・文化クラブ

22 ヨガ教室

ヨガで丁寧に呼吸を整え、心身に静かな余白を作りませんか？仕事終わりや家事が落ち着いた時間に開催します。

お一人での参加大歓迎です！

- とき 別表のとおり
- ところ 社会教育センター3階 和室
- 対象 小学生から大人まで
(小学1～3年生は保護者同伴)
- 定員 30名 ■受講料 無料
- 講師 flow yoga studio 大野素子
- 持ち物 運動のできる服装、
ヨガマット(お持ちの方)、
タオル、飲み物



| | とき | | とき |
|---|---------------------|---|---------------------|
| 1 | 5/12(火) 19:30~20:30 | 6 | 7/28(火) 19:30~20:30 |
| 2 | 5/26(火) 19:30~20:30 | 7 | 8/25(火) 19:30~20:30 |
| 3 | 6/ 9(火) 19:30~20:30 | 8 | 9/ 8(火) 19:30~20:30 |
| 4 | 6/23(火) 19:30~20:30 | 9 | 9/29(火) 19:30~20:30 |
| 5 | 7/14(火) 19:30~20:30 | | |



昨年すぐ申込枠が埋まった大人気教室