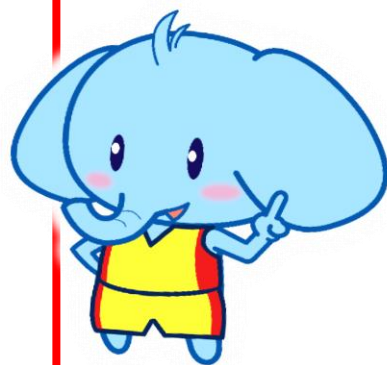


# すこやかキッズ体操

## 体験会

お子様の体力・運動能力を伸ばします

動物のまねをして体を動かしたり、  
走る、跳ぶ、投げるなどの基本動作に遊びの要素を  
加え楽しく学ぶ体操体験会です！  
跳び箱やマットも使った動作も取り入れており、  
跳び方から転がい方など初めてのお子さまも  
安心して取り組んでいただけます！



日時: 1月28日、2月25日、3月11日  
月曜日 17:00~18:00(1時間)

定員: 20名(先着順)

料金: 300円/回

対象: 年中~小3

申込方法: 施設窓口またはお電話

持ち物: 動きやすい服装、上靴、タオル  
飲み物 など

皆様のご参加お待ちしております！！

名古屋市体育館

〒456-0023

名古屋市熱田区六野二丁目5番3号

TEL

052-872-6655

体験会内容詳細は裏面をご覧ください→



## 体験会内容(例)

### ①説明＋ウォーミングアップ(約20分)

準備運動をしてから、走る、跳ぶ、投げる等の基本動作を行います。  
また、動物のまねをしたり、遊びの要素を加えたからだあそびを行います。

### ②跳び箱、マット運動(約20分)

体をしっかり動かした後は道具を使った運動を行います。  
主に跳び箱やマット運動をして体の動かし方を学びます。

### ③レクリエーション＋整理運動(約20分)

鬼ごっこやだるまさんが転んだなどのレクリエーションで遊びを  
交えながら体を動かす楽しさを学びます。  
最後は整理運動をして呼吸を整えます。

計約1時間の構成です。

説明から始まりますので、初めてのお子様でも安心して  
体験していただくことができます。

初心者を対象とした教室になります。

はじめてのことばかりで不安なお子様にも指導員がひとつひとつ丁寧に  
説明しますので安心して体験していただけます！

お問合せや申込については名古屋市体育館  
施設窓口、またはお電話にて承ります。

※申込は施設窓口、またはお電話のみの受付になります。  
インターネットやメールでは受付していませんのでご注意ください。



↓最新情報が盛りだくさんのHP、フェイスブックはこちら↓

★ホームページ★



☆フェイスブック☆

