

親

子

ふれあい体操教室



子どもと楽しく思いっきり体を動かしてスッキリしませんか。
親子のコミュニケーションをとりながら運動不足を解消し、
基礎運動能力、体力の向上を図ります。



体操教室



※入替え制のため、開始10分前に受付に来てください。
※今後も状況により開催期間が変更または中止となる場合がございますので、ご了承ください。

時間 開催日	9時40分 ～ 10時20分	10時25分 ～ 11時05分	11時10分 ～ 11時50分
① 5月10日(金)	3歳	2歳	10ヶ月
② 5月17日(金)			
③ 5月24日(金)	4歳	3歳	2歳
④ 5月31日(金)	くま コース	うさぎ コース	ひよこ コース
⑤ 6月 7日(金)			

時間 開催日	9時40分 ～ 10時20分	10時25分 ～ 11時05分	11時10分 ～ 11時50分
⑥ 6月14日(金)	3歳	2歳	10ヶ月
⑦ 6月21日(金)			
⑧ 6月28日(金)	4歳	3歳	2歳
⑨ 7月 5日(金)	くま コース	うさぎ コース	ひよこ コース
⑩ 7月12日(金)			

対象者 10ヶ月～4歳児（未就園児・保護者同伴）
豊島区内在住、在勤、通学の方優先

定員 各コース40組（区内優先、定員になり次第締め切り）

参加費 500円

持ち物 上履き、飲み物、タオル

会場 豊島区立豊島体育館（アリーナ）
要町3-47-8 千川駅より徒歩2分 ライフ裏

申し込み 事前に申し込みをお願いします。

問い合わせ (特非) 地域総合型 椎の美スポーツクラブ
【TEL】080-2597-4650 【Eメール】shiinomi.oyako@gmail.com（担当：事業部長 有里 まほ）

申込受付先

申込書を記入の上、FAXまたは、QRコードからの申込フォームより事前予約で受付

●FAX 03-3972-1876

●申込フォーム

参加申込フォームからの申し込み

QRコードからフォームにアクセスし、
全ての項目に回答してください



グーグルで申込完了表示ができましたら、申込ができています。当日会場に直接お越しください。
欠席連絡はメールをお願いします。



プログラム

ひよこコース (10ヶ月～2歳)

歩く、転がる、握るなどの運動能力の基礎を伸ばし、体作りをします。親子一緒に取り組むことで、親子の絆が強まります。

〈主な運動〉

- ママと赤ちゃんのふれあい運動
- リズム体操
- ボールやなわ跳びを使った運動
- 体操器具を使ったサーキット



うさぎコース (2歳～3歳)

転倒したときに前に手がでるような危険回避能力を育成し、トランポリンや跳び箱を使った基礎運動能力の育成を行います。無理なく親子分離ができるように促します。

〈主な運動〉

- 親子で体操
- リズム体操
- 運動器具に慣れよう
- トランポリン



くまコース (3歳～4歳)

集団活動を行いながら協調性・積極性・自立性の精神的発達を促します。規則を学び、集団での生活に慣らしていきます。

〈主な運動〉

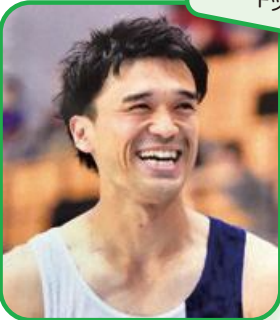
- みんなで運動
- リズム体操
- 体操器具を使った運動
- サーキット運動



講師プロフィール

楽しく親子でコミュニケーションをとりながら、体操、トランポリンやサーキット運動などに取り組みます!

体操担当 宮本邦裕



豊島体育館副支配人兼、個人公開日木曜日体操指導員をしております。体操に携わり 30 数年経ちます。選手としてはインターハイ、国体と出場し、現在も年 1 回の社会人体操大会に出場しています。私は、子供にはあきらめないチャレンジ精神と元気で楽しく運動をしてもらえるように、日々工夫をしながら指導しております。一緒に体操器具を使用して運動を楽しみましょう!

椎の美スポーツクラブLINE



親子体操教室の日程やイベント情報などを配信!
<https://lin.ee/d2HFzT7>

「友だち」追加するには、URL または QR コードでリンク先にアクセスし、LINE アプリで「友だちを追加」画面が表示されたら【追加】をタップしてください。

公式ライン
アカウントに
登録をお願い
します

Facebook 親と子のふれあい体操教室



<https://www.facebook.com/oyatokonofureaikosodatekyoushitsu/>
URL または QR コードからアクセス!

----- キリトリ線 -----

親子ふれあい体操教室 参加申込書 (FAX : 03-3972-1876)

お子様氏名	フリガナ		歳	ヶ月
ご住所	〒 -			
ご連絡先	TEL	-	FAX	-
メール	@			
保護者氏名	フリガナ			