

親子健康運動教室

しっかりとからだを動かしスムーズな動きを維持しましょう。

10月21日(土)

午前9時30分～午前10時20分

安久路公園多目的グラウンド



「運動好きな子どもを育む」を目標に、多様な動きの体験を通して、脳・神経系に働きかけ、身体各部位をなめらかに効率よく動かすコーディネーション能力向上や、リラックス、呼吸法、皮膚や筋への心地よい刺激、体幹軸のコントロールなど自律神経のバランスを整えていくこと等、からだ全体の調和に視点を置いた内容です。

対象 年少～小学生のお子さまとその保護者さま

参加費 500円

定員 50組

内容 親子で楽しく運動、ジュビロ体操

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物
- ・暑さ対策(帽子など)



© 1993, 2003 JUBILO

主催 磐田市体育協会、ジュビロ磐田
講師 TIS(東郷町施設サービス株式会社)

お問合せ・申込み

「磐田スポーツ交流の里ゆめりあ」に、電話申込。
定員に達し次第終了。先着順

安久路公園多目的グラウンド(磐田市安久路2-10-4)

☎ 0538-38-4150 (ゆめりあ球技場)

第2火曜日定休