

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。

12月9日(土)

午前9時30分～午前10時20分

磐田スポーツ交流の里ゆめりあ球技場
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

磐田スポーツ交流の里ゆめりあ球技場 (磐田市大久保 892-36)

☎ 0538-38-4150 (ゆめりあ球技場) 第2火曜日定休