

平成21年12月3日

文部科学省推進事業

伊那市総合型地域スポーツクラブ主催

伊那市教育委員会後援

伊那市総合型地域スポーツクラブ 委員長 春日明男

期間限定 講座

元気なからだを作ろう!!



うんどうあそび塾



うちの子、運動が苦手なのかしら？嫌いなのかしら？



外遊びや、身体を動かす遊びにつきあってあげたいけど…時間もないし、どうやって遊んでいいかわからないし…



うちの子は、体を動かすのが好きみたい。もっと伸ばしてあげたいわ…

運動が、得意な子も苦手な子も、みんなで楽しく遊びながら元気なからだをつくりませんか？

寒い季節だからこそ、すすんで体を動かすチャンスを作って、丈夫なからだになっちゃおう！

運動のプログラムは、専門のスタッフが作成します。

走る力、投げる力、跳躍力、柔軟性などの向上を目的とした内容です。この機会にぜひご参加ください。

対象： ① 園児（年中・年長）

② 小学生

日時： 12月10日（木）スタート 第2・4 木曜日（3月まで5回予定）

① 園児 16：30～17：20

② 小学生 17：30～18：20

★参加ご希望の方は、

事前にお申し込みをお願いします

場所： 伊那東小学校 体育館

参加料： 5回 1,000円（保険料600円別途）す

すでにスポーツクラブの会員の方は無料でご参加いただけます

講師： 大西 誠（おおにし整骨院 院長 柔道整復師 中・高保健体育教員免許）

桑内 義博（おおにし整骨院 柔道整復師）

丸山 洋美 唐澤 直子

事務局： 伊那市総合型地域スポーツクラブ

伊那市西町5824 ウェストスポーツパーク管理センター2階

TEL 73-8573

FAX 98-0270