

楽しくカラダの根っこを育てよう！

～ココロを発達させる運動あそび～



運動が苦手…

体育が嫌い…

なんだか動きがぎこちない…

頑張ってるけどうまくいかない…



運動や姿勢にまつわる困りごとを持つお子さまへ
カラダを発達させ、ココロを作る運動教室です！！

対象：1年生～3年生（普通級・通級・支援学級在籍）のお子さまと保護者
※運動遊びは、子ども1名につき保護者1名のペアを基本としますが、
保護者の了承があれば兄弟児の参加も可能です。

定員：親子10組

日時：2020年11月28日（土）10:00～12:00

武蔵村山市総合体育館（第二体育室）

参加費：800円（お子さま1名につき）

持ち物：水筒、汗拭きタオル、室内シューズ、バスタオル ※スカート不可
※保護者も一緒に行きますので、動きやすい格好でお越しください。

《プログラム》

- ① 始まりの会
- ② 準備体操
- ③ 体の使い方チェック
- ④ 親子体操
- ⑤ サーキット遊び
- ⑥ クールダウン
- ⑦ 終わりの会

※運動課題のスキルを
上げるのではなく
楽しくカラダを動かし
体力の基礎作りを
目的とした内容です。

私と一緒にあそびましょう！！

加藤未来（かとうみく）

小児発達専門 理学療法士
子ども身体運動発達指導士
JCCA認定 キッズスペシャリスト
4児の母



※当日、体調の優れない場合の
参加はご遠慮ください。
また、施設内ではマスクの着用
（運動・スポーツ中は除く）、
咳エチケットにご協力ください。

《お申込み》

11月5日（木）から総合体育館
にて先着順に受付

《お問い合わせ》

武蔵村山市総合体育館
TEL：042-520-0082
受付9：00～21：00
休館日：毎月第1月曜日