

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。

11月11日(土)

午前9時30分～午前10時20分

竜洋スポーツ公園サッカー場



「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、リラクセス、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

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

☎ 0538-38-4150 (ゆめりあ球技場) **第2火曜日定休**

お問合せ

竜洋スポーツ公園サッカー場 (磐田市南平松8番地)

☎ 0538-66-0300 **月曜日定休**