

親

子

## ふれあい体操教室



こどもと楽しく思いっきり体を動かしてスッキリしませんか。  
親子のコミュニケーションをとりながら運動不足を解消し、  
基礎運動能力、体力の向上を図ります。



## 体操教室



※入替え制のため、開始10分前に受付に来てください。

時間 開催日	9時35分 ～ 10時20分	10時25分 ～ 11時05分	11時10分 ～ 11時50分
①10月 2日(金)	3歳	2歳	10ヶ月
②10月 9日(金)	3歳	2歳	10ヶ月
③10月16日(金)	4歳	3歳	2歳
④10月23日(金)	くま	うさぎ	ひよこ
⑤10月30日(金) ハロウィンパーティー	コース	コース	コース

時間 開催日	9時35分 ～ 10時20分	10時25分 ～ 11時05分	11時10分 ～ 11時50分
⑥11月 6日(金)	3歳	2歳	10ヶ月
⑦11月13日(金)	3歳	2歳	10ヶ月
⑧11月20日(金)	4歳	3歳	2歳
⑨11月27日(金) クリスマス会	くま	うさぎ	ひよこ
	コース	コース	コース

**対象者** 10ヶ月～4歳児（未就園児）豊島区内在住、在勤、通学の方優先

**定員** 各コース40組（区内優先、定員になり次第締め切り）  
※事前予約なしの当日参加不可、急なキャンセルは避けてください。

**参加費** 500円

**持ち物** 同意書、上履き、飲み物、タオル、マスク

**会場** 豊島区立豊島体育館（アリーナ）  
要町3-47-8 千川駅より徒歩2分 ライフ裏

**申し込み** 同意書に承諾の上、事前に申し込みをお願いします。

**問い合わせ** (特非) 地域総合型 椎の美スポーツクラブ  
080-2597-4650 (担当：事業部長 有里 まほ)

## 申込受付先

同意書兼参加申込書を記入の上、当日持参  
FAXまたは、メールにて事前予約で受付

●FAX  
03-3972-1876

●メール  
shiinomi.oyako@gmail.com



## プログラム

### ひよこコース (10ヶ月～2歳)

歩く、転がる、握るなどの運動能力の基礎を伸ばし、体作りをします。親子一緒に取り組むことで、親子の絆が強まります。

〈主な運動〉

- ママと赤ちゃんのふれあい運動
- リズム体操
- ボールやなわ跳びを使った運動
- 体操器具をつかったサーキット



### うさぎコース (2歳～3歳)

転倒したときに前に手がでるような危険回避能力を育成し、トランポリンや跳び箱を使った基礎運動能力の育成を行います。無理なく親子分離ができるように促します。

〈主な運動〉

- 親子で体操
- リズム体操
- 運動器具に慣れよう
- トランポリン



### くまコース (3歳～4歳)

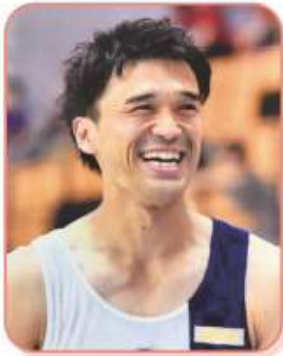
集団活動を行いながら協調性・積極性・自立性の精神的発達を促します。規則を学び、集団での生活に慣らしていきます。

〈主な運動〉

- みんなで運動
- リズム体操
- 体操器具を使った運動
- サーキット運動



## 講師プロフィール



### 体操担当 宮本邦裕

豊島体育館副支配人兼、個人公開日木曜日体操指導員をしております。体操に携わり30数年経ちます。選手としてはインターハイ、国体と出場し、現在も年1回の社会人体操大会に出場しています。私は、子供にはあきらめないチャレンジ精神と元気で楽しく運動をしてもらえるように、日々工夫をしながら指導しております。一緒に体操器具を使用して運動を楽しみましょう！

## 注意事項

- 参加日の朝、必ずお子様、保護者ともに検温をし、同意書に記入して、必ずご持参ください。
- 参加者の体調がよくない場合（発熱・咳・咽頭痛等の症状）等は参加の見合わせをしてください。
- マスクをご持参ください（2歳児以下の場合、マスク着用は保護者のご判断にお任せします。）
- こまめな手洗い、アルコール等による消毒をしてください。
- 参加の際は、人と人の距離は（できるだけ2m以上）を確保してください。
- 大きな声で会話、応援等をしないでください。
- 事業終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、濃厚接触者及び感染経路等について速やかに報告してください。

以上の事項を守らない場合、また施設管理者の指示に従わない場合は、利用をお断りすることがございます。