

親子でいっしょに
健康づくり♪

すこやかトレーニングスクール

4月のプログラム 「姿勢が良くなる運動遊び」

リングやラダー、ストレッチポールなどを使用し、親子でふれあいながら姿勢が良くなる運動遊びを行います。春の日差しが心地よい青空の下、親子で楽しみながら運動をしませんか？

■日時 4月16日(日)午前10時～午前11時30分

■場所 阿久比スポーツ村陸上競技場内(雨天時は内容を変更し、屋内で実施)

■対象 町内在住の親子(小学1年生～3年生の子どもとその保護者)
※同伴のご家族であれば、幼児・高学年も一緒に参加できます。

■定員・参加料 20組・無料

■申し込み方法 電話、FAX、電子メールまたは直接社会教育課の窓口で申し込んでください。その際、氏名、年齢、性別、住所、電話番号をお知らせください。(FAX、電子メールの場合は件名に「トレーニングスクール」と明記してください。)

■申込期限 4月14日(金)

■講師



平井 由佑子さん(健康運動指導士)

数多くの自治体、スポーツクラブにおいてトレーニング教室、健康づくり教室、からだづくり教室などの講師を務める。今話題のコアトレーニングの指導にも精通している「からだづくりのスペシャリスト」。

■申し込み・問い合わせ先 社会教育課体育係 ☎(48) 1111 (内1228・1229)
FAX(48)6229 電子メール taiiku@town.agui.lg.jp

【すこやかトレーニングスクール とは】

4月から阿久比スポーツ村すこやか町民開放日(毎月第3日曜日)に合わせ、トレーニングコーチを招いたトレーニングスクールを行います。子どもの発育発達、からだづくり、コアコンディショニングを中心に、季節ごとにさまざまなプログラムを展開していきます。毎月第3日曜日はスポーツ村で親子で楽しく健康づくりをしましょう！

【今後の予定】

～春～(4月～6月) 親子プログラム 姿勢が良くなる運動遊び
～夏～(7月～9月) 親子プログラム 親子でかけっこ講座～運動会へ向けて～
～秋～(10月～12月) ママプログラム キレイなママのからだづくり
～冬～(1月～3月) 家族プログラム やってみよう!ポールウォーキング

※毎回、参加申込が必要です。詳細は毎月1日号の広報に掲載します。

