

令和6年度後期 親子体操&ママエアロ 水曜日コース カリキュラム

*活動曜日・時間 毎週水曜日 午前10時~11時30分

*場所 臨海体育館 第1体育室

*毎回の持ち物 汗ふきタオル・水分・ママ運動靴・マスク *プログラムにより毎回持ち物が変わります。

*服装 運動のできる服装

*連絡先 へきなん総合型スポーツクラブ事務局 0566-42-4233

担当講師 山田 みか 080-6947-6602

<ねらい> 親子ふれあいタイムは心とからだのふれあいを大切にします。ちびっこ自由遊びはふれあいや譲り合いを体験。

ママエアロビクスは体を癒し、シェイプアップ効果を狙います。ママ友づくりをします。

	期日	持ち物	
第1回	10月9日 開講式		☺ 親子ふれあいタイム：アイディアC体創 ☆ ママ：ソフトエアロ&ストレッチ (SS) ♡ 子ども：補助指導者と自由あそび (FP)
第2回	10月23日	ふろしき大一枚	☺ 親子：ふろしきあそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第3回	10月30日		☺ 親子：にげろにげろボールをかわせ ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第4回	11月13日	子どもが入れる段ボール箱 1個	☺ 親子：段ボールランド ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第5回	11月20日	平ゴム 0.8×2.5m 1本	☺ 親子：ゴムひもアラカルト ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第6回	11月27日	ふろしき大1枚	☺ 親子：ふろしきで運動あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第7回	12月4日		☺ 親子：C5忍トレ お手玉あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第8回	12月11日		☺ 親子：ママの手作り遊園地・風っ子体操 ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第9回	12月18日	台所にある音の出るもの	☺ 親子：クリスマス・キッチンコンサート ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第10回	1月15日	古いはがき 1枚	☺ 親子：たこあげ ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第11回	1月22日		☺ 親子：新聞紙あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第12回	1月29日		☺ 親子：豆まき ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第13回	2月5日	ビニールなわとび 1本	☺ 親子：とばないなわとび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第14回	2月12日	タオル2本	☺ 親子：タオルでスキーだスノボーダ ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第15回	2月19日		☺ 親子：忍者にへんしん C5忍者ランド ☆ ママ：SS ♡子ども：FP

