

令和6年度後期 親子体操＆ママエアロ 金曜日コース カリキュラム

- ❖ 活動曜日・時間 毎週金曜日 午前10時～11時30分
- ❖ 場所 東部市民プラザ 2Fアリーナ
- ❖ 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 鈴木 浩子

＜ねらい＞ 子どもはあそびの天才に、親は遊ばせ名人、見守り名人を目指します。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。ママエアロピクスタイルは身体を癒し、シェイプアップ効果をねらいます。ママ友づくりをします。

	期日	持ち物	内容
第1回	10月4日 開講式		☺ 親子ふれあいタイム：みんなでアイディア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11日	ふろしき大1枚	☺ 親子：ふろしきあそび ☆ ママ：SS △ 子ども：FP
第3回	10月18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	10月25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5回	11月1日		☺ 親子：運動会ごっこ ☆ ママ：SS △ 子ども：FP
第6回	11月8日	ダンボール箱1個	☺ 親子：ダンボールランド ☆ ママ：SS △ 子ども：FP
第7回	11月15日	ふろしき大1枚	☺ 親子：ふろしきとボールあそび ☆ ママ：SS △ 子ども：FP
第8回	11月22日		☺ 親子：ママの手づくり遊園地&風っ子体操 ☺ ママ：SS △ 子ども：FP
第9回	12月13日		☺ 親子：新聞紙あそび ☆ ママ：SS △ 子ども：FP
第10回	12月20日	台所にある音の 出る物1つ	☺ 親子：クリスマス・キッチンコンサート ☆ ママ：SS △ 子ども：FP
第11回	1月10日		☺ 親子：C5忍トレお手玉であそぼう ☆ ママ：SS △ 子ども：FP
第12回	1月17日	スポーツタオル 2枚	☺ 親子：タオルでスキーだ！スノボーだ！ ☆ ママ：SS △ 子ども：FP
第13回	1月31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14回	2月14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15回	2月21日 閉講式		☺ 親子：忍者にへんしん C5忍者ランド ☆ ママ：SS △ 子ども：FP