

平成 31 年度前期 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*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】 親子ふれあいタイムは心とからだのふれあいのからだあそび。ちびっこ自由遊びはふれあいや譲り合いを体験。ママエアロピクスは体を癒し、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	内 容
第 1 回	4 月 17 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	4 月 24 日	ふろしき大一枚	☺ 親子：ふろしきアラカルト ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 3 回	5 月 8 日		☺ 親子：ボールさんとなかよし ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 4 回	5 月 15 日	新聞紙 (1 日分)	☺ 親子：新聞紙あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 5 回	5 月 22 日	平ゴ 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	6 月 5 日	子どもが入れるダンボール箱 1 個	☺ 親子：ダンボールランド ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 7 回	6 月 12 日	スチール缶 4 個	☺ 親子：空き缶あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 8 回	6 月 19 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 9 回	6 月 26 日	リボン巾 2 cm×2m・1.5m 各 1 本 ストロー 2 本、糸	☺ 親子：リボンであそぼう・踊ろう ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 10 回	7 月 3 日	足ふきぬれタオル	☺ 親子：足指あそび 足型チェック ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 11 回	7 月 10 日	スポーツタオル 2 枚	☺ 親子：タオルでサーフィン ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 12 回	7 月 17 日	うちわ 2 本	☺ 親子：ぱたぱたうちわ ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 13 回	9 月 4 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 14 回	9 月 18 日	紙コップ 4 個	☺ 親子：呼吸・大声あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第 15 回	9 月 25 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

