

令和6年度前期 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 ※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を大切にします。ちびっこ自由あそびはふれあいや譲り合いを体験。ママエアロピクスは身体を癒し、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	4月12日 開講式		☺ 親子ふれあいタイム：みんなでアイデア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19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	4月26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	5月10日		☺ 親子：新聞紙アラカルト ☆ ママ：SS ➔ 子ども：FP
第5回	5月17日	平ゴム1本 (0.8×2.5)	☺ 親子：ゴムひもジャングル ☆ ママ：SS ➔ 子ども：FP
第6回	5月24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	5月31日		☺ 親子：C5忍トレお手玉 ☆ ママ：SS ➔ 子ども：FP
第8回	6月7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9回	6月14日	足ふきぬれタオル 2枚	☺ 親子：足指あそび 足型チェック ☆ ママ：SS ➔ 子ども：FP
第10回	6月21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11回	6月28日	うちわ2本	☺ 親子：ばたばたうちわ ☆ ママ：SS ➔ 子ども：FP
第12回	7月5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13回	7月12日	紙コップ4個	☺ 親子：呼吸・大声あそび ☆ ママ：SS ➔ 子ども：FP
第14回	9月6日	ふろしき大1枚	☺ 親子：ふろしきとお手玉あそび ☺ ママ：SS ➔ 子ども：FP
第15回	9月13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