

## 令和6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 山田みか

【ねらい】親子ふれあいタイムは心とからだのふれあいの運動あそび。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	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：ふろしきあそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第3回	5月8日		☺ 親子：新聞紙ランド ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第4回	5月15日		☺ 親子：ボールあそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第5回	5月22日	ふろしき大一枚	☺ 親子：変身ふろしきあそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第6回	5月29日	平ゴム 0.8cm×2.5m 1本	☺ 親子：ゴムひもジャングル ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第7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8回	6月12日		☺ 親子：C5忍トレお手玉 ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第9回	6月19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10回	6月26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11回	7月3日	うちわ2本	☺ 親子：ぱたぱたうちわ ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第12回	7月10日	紙コップ4個	☺ 親子：呼吸、大声あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第13回	7月17日		☺ 親子：ママの手づくり遊園地・風っこ体操 ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第14回	9月4日	ふろしき大一枚	☺ 親子：ふろしきとお手玉で運動あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第15回	9月11日 閉講式		☺ 親子：忍者に変身！C5忍者ランド ☆ ママ：SS ♡子ども：FP