

# 親子体操

～親子で楽しく運動し、コミュニケーションを深める教室です～



- 曜日：火曜日
- 時間：10:00～11:00
- 対象：1歳6ヶ月～未就学園児とその保護者
- 場所：4階 中体育室
- 講師：健康指導士 竹内 香葉
- 準備物：運動のできる服装、タオル、水分、室内シューズ

定員 25組



## 講座の内容や様子は？

最年少が1歳後半から、3歳(就園前)のお子様と保護者が対象です。教室中、個人差はありますが、1人ひとり楽しく興味を持ち、目をキラキラと輝かせながら体を動かしています。

親子で楽しくコミュニケーションをとりながら活動します。

## どんな人にオススメ？

幼稚園に行くまでの心と身体の準備や、親子のスキンシップ、お子様の新しい発見など様々な体験をしたい方、させたい方はオススメです。また、親同士の交流も増えるので、新しい輪が広がります。



## 講座の流れは？

気を付けの姿勢からの挨拶→準備運動の中での親子体操、リズム体操→今日の運動遊びのテーマ→終わりのリズム体操→挨拶  
親子で楽しく運動し、コミュニケーションを深める内容となっております。



## ★講師から一言★

ママ・パパが近くに存在することで、こどもに安心感を持たせ、身体を動かすことへの関心・自信を持たせる教室です。

まずは体験からでも結構ですので、ぜひ一度遊びに来てください。

お待ちしております!



お申込みは兵庫県立総合体育館まで