

めざせ！
運動の力UP!!

小学1～3年生

限定12組
(親子24名)

子ども運動愛らんど

-アクティブチャイルドプログラム-

4月**17**日(土) **13:30~15:00**
(13:00 受付開始)

※当日はマスクの着用をお願いいたします。

場所：おおすが整形外科



申込方法

受付・リハビリテーション室にて
申込用紙をご記入ください。

(お電話でも承ります。)

0562-34-3400



当日の詳細内容は裏面をご覧ください

発育期の子どもは、身体活動によって骨格系、呼吸循環系および内分泌系を発達させ、筋力やパワー、スピードや持久力、そして柔軟性などを高めていきます。また、身体活動によって好奇心やチャレンジ精神が養われ、社会的なスキルも高まっていきます。

さらに、子ども時代からからだを動かす習慣を身につけることは、「いま」の健康や体力だけでなく、大人になってからの健康や体力にも影響を与えていると言われています。

「JSP0-ACPガイドブック より抜粋」



誰でも簡単に始められるプログラムです
親子で楽しくからだを動かす習慣をつけましょう！

教室内容 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、室内靴



当日の運動遊び例

最後まで逃げきれるかな？

しっぽ取りゲーム!!

タオルをしっぽとしてズボンに挟み、しっぽを取られないように走りながら逃げよう！

運動が苦手な子も大歓迎！

合計は何人だ！？

集合ゲーム!!

リーダーが手を叩くので、みんなはその回数をよく聞いて、叩いた回数的人数で集まってグループをつくろう！

〒477-0032
東海市加木屋町竹ヶ谷117
☎ 0562-34-3400

アクティブチャイルドプログラム(ACP)の詳細はWebにて閲覧可能です。

JSP0 ACP

