

令和8年度前期 親子運動あそび&ママリフレッシュ体創 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*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 NPO 法人アイディアC体創協会指導者

【ねらい】前半は親子で心とからだのふれあい運動あそび。後半は子どもは自由遊びでふれあいや譲り合いを体験。ママはリフレッシュ体創で、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	5月1日 開講式		☺ 親子でアイディアC体創 ☆ ママC体創&筋トレ、ストレッチ (C体創) ♡ 子ども: 補助指導者と自由あそび (FP)
第2回	5月8日	ふろしき大一枚	☺ 親子: ふろしきあそび ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第3回	5月15日		☺ 親子: 新聞紙ランド ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第4回	5月22日		☺ 親子: ボールあそび ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第5回	5月29日	ふろしき大一枚	☺ 親子: 変身ふろしきあそび ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第6回	6月5日	平ゴム 0.8cm×2.5m 1本	☺ 親子: ゴムひもジャングル ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第7回	6月12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: C体創 ♡子ども: FP
第8回	6月19日		☺ 親子: C5忍トレお手玉 ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第9回	6月26日	スポーツタオル2枚	☺ 親子: タオルでサーフィン ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第10回	7月3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: C体創 ♡子ども: FP
第11回	7月10日	うちわ2本	☺ 親子: ぱたぱたうちわ ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第12回	7月17日	紙コップ4個	☺ 親子: 呼吸、大声あそび ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第13回	9月11日		☺ 親子: ママの手づくり遊園地・風っこ体操 ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP
第14回	9月18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: C体創 ♡子ども: FP
第15回	9月25日 閉講式		☺ 親子: 忍者に変身! C5忍者ランド ☆ ママ: C体創 ♡子ども: FP