

令和7年度後期 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 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を大切にします。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	
第1回	10月1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	10月8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	10月22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	11月5日		☺ 親子：運動会ごっこ ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第5回	11月12日	平ゴム 0.8×2.5m 1本	☺ 親子：ゴムひもアラカルト ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第6回	11月19日	子どもが入れるダンボール1個	☺ 親子：ダンボールランド ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第7回	11月26日		☺ 親子：C5忍トレ お手玉あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第8回	12月10日		☺ 親子：ママの手作り遊園地・風っ子体操 ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第9回	12月17日		☺ 親子：新聞紙あそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第10回	1月14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11回	1月21日	スポーツタオル2本	☺ 親子：タオルでスキーだスノボーだ ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第12回	1月28日	台所にある音の出るもの	☺ 親子：クリスマス・キッチンコンサート ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第13回	2月4日	ビニールなわとび1本	☺ 親子：とばないなわとび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第14回	2月18日	ふろしき大1枚	☺ 親子：ふろしきとボールあそび ☆ ママ：SS ♡子ども：FP
第15回	3月4日		☺ 親子：忍者にへんしん C5忍者ランド ☆ ママ：SS ♡子ども：FP