

令和8年度前期 親子運動あそび&ママリフレッシュ体創 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*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	4月22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13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20日		☺ 親子：新聞紙ランド ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第4回	5月27日		☺ 親子：ボールあそび ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第5回	6月3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10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17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24日		☺ 親子：C5忍トレお手玉 ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第9回	7月1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8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15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	9月2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9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16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30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

