

令和8年度後期 親子運動あそび&ママリフレッシュ体創 カリキュラム

*活動曜日・時間 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	10月2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	10月9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	10月16日		☺ 親子：新聞紙ランド ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第4回	10月23日		☺ 親子：ボールあそび ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第5回	10月30日		☺ 親子：うんどうかいごっこ ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第6回	11月6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	11月13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	12月4日		☺ 親子：空き缶あそび ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第9回	12月11日	スポーツタオル2枚	☺ 親子：タオルでスキーだ！スノーボード！ ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第10回	12月18日	音の出るもの	☺ 親子：クリスマス キッチンコンサート ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第11回	1月15日		☺ 親子：お正月だ！たこたこあがれ！ ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第12回	1月22日	なわとび1本	☺ 親子：とばないなわとび ☆ ママ：C体創 ♡子ども：FP
第13回	1月29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	2月5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	2月12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