

親子体操教室 参加者募集!

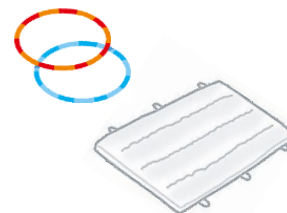
～市内の体育施設を広々使って、親子で体を動かそう～

★対象 市内在住2歳以上の未就園児とその保護者

★内容 自宅でもできる触れ合い体操
ボールやマットを使った多様な運動



主運動(バルーン)の様子



【教室の流れ】

- 1 あいさつ☺(お返事の練習)
- 2 準備体操♪
- 3 主運動(ボール、フラフープ、バルーン、マット等)
- 4 リズム体操♪

※親子とも裸足で運動します(外遊び以外)

★会場 エア・ウォーターアリーナ松本(松本市総合体育館)、南部体育館、セキスイハイム松本スタジアム(松本市野球場) など

★開催日時 9月3日～11月12日の毎週木曜日(全10回)※9月24日はお休み
午前10時30分～11時30分

★受講料 3,200円(1名追加毎+300円) ※傷害保険料込、初回到現金払い

★定員 先着50組

★講師 保育士や健康運動指導士、スポーツ指導者等の資格を持った外部講師

●お申し込みについて●

【期間】 7月6日(月曜日)9時～8月6日(木曜日)17時

※定員になり次第締め切り

【方法】 電子申請(24時間対応)または電話(平日 9時～17時)

申込み用 URL⇒<https://logoform.jp/form/N7tm/1570620>

申込み



たくさんの
おともだちと
からだをうごかそう!

市HP



【申込・問合せ先】

松本市スポーツ部 スポーツ事業推進課

担当:親子体操教室 大野、宮坂

電話:45-9511

メール:sports@city.matsumoto.lg.jp