

たのしくうんどう☆レッツトライ!

U-10 ジュニア選手育成プログラム

小学3、4年生対象コース

成長期の子どもたちは、遊びの要素を取り入れた運動で体力がぐんと伸びます。
広島グリーンアリーナで楽しくからだを動かして元気と笑顔を手に入れよう!

教室の

ポイント1【運動実技】(キッズカラダづくり運動プログラム)

- ・姿勢をよくするトレーニング(身体の軸づくり)
- ・動きをよくするトレーニング(身のこなし)
- ・バランスを高めるトレーニング(身体操作性)

ポイント2【運動・栄養講話】(キッズ運動・栄養セミナー)

- 保護者様対象に専門家の先生から子どもたちの運動の発達を促すための秘訣や発達を促すための食事術が学べます
(運動講話:1回実施, 栄養講話:1回実施)

◆日程ほか(全6回) ※受付は16:00から行います。

回	月	日	曜日	時間	場所
1	9	6	木	16:30~18:00	剣道場
2		13			
3		20			
4		27			
5	10	4			
6		11			



※保護者向け講話の実施。運動講話(9/20)・栄養講話(10/4)を行いますのでご参加ください。

◆対象 小学3、4年生の児童
及びその保護者

◆持ってくるもの
運動のできる服装・飲み物・タオル

◆参加料 1人 4,000円(傷害保険料含む)
※当日受付にてお支払いください。

この教室の様子を写真撮影します。当体育館のHP・刊行物等への写真の掲載については、あらかじめご了承ください。なお、マスメディアの取材についても同様です。また、お申し込みの際の個人情報は、本業以外には使用いたしません。

《申し込み方法》

電話、E-mail 又は本館一階総合受付で直接、お申し込みください。

【受付期間】 平成30年8月7日(火)~8月24日(金)の間の9:00~20:00

【定員】 30名 ※先着順で定員になり次第締め切ります。

【申し込み・お問い合わせ先】 広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター
〒730-0011 広島市中区基町 4-1
TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992
E-mail: g-arena@sports.pref.hiroshima.jp

「たのしくうんどう☆レッツトライ!」

☆確認事項

- ・名前(参加者・保護者)
- ・年齢(学年)
- ・性別
- ・郵便番号・住所
- ・電話番号

