

たのしくうんどう☆レッツトライ!

小学校1年生から4年生対象プログラム

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(身体の操作性)

ポイント2【保護者対象:運動・栄養講話】

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
秘訣や食事術が学べます。(キッズ運動・栄養セミナー)
(運動講話:1回, 栄養講話:1回実施)

◆日程ほか

回	月	日	曜日	保護者向けオプション等
1	9	2	木	中止
2		9		
3		16		
4		7		栄養講話(16:45~17:45)
5	10	14		
6		21		

※受付は16:00から行います。

◆時間及び場所 16:30~18:00
広島県立総合体育館武道場(剣道場)

◆対象 小学1年生から4年生の児童
及びその保護者

◆参加料 各回 800円(傷害保険料含む)
※毎回、受付にてお支払いください。

◆持ってくるもの
運動のできる服装・飲み物・タオル

□「新型コロナウイルス感染拡大防止集中対策」に基づき、
日程を一部変更いたします。

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、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】 令和3年8月2日(月)~8月25日(水)の間の9:00~20:00
【定員】 25名 ※先着順で定員になり次第締め切ります。

【申込・お問合わせ】 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
- ・住所
- ・緊急連絡先電話番号



新型コロナウイルス感染予防対策として以下の事項を徹底して行います。

- ・各回、受付時の検温、体調管理チェックシートの確認及び提出
- ・手指消毒の実施、出入口等室内換気の徹底
- ・少人数グループでの指導
- ・運動時以外のマスクの着用(館内含む)

