

フィジカルリズムおやこ

多彩な動きをすることで脳が活性化され運動神経が高まります

フィジカルリズムとは？

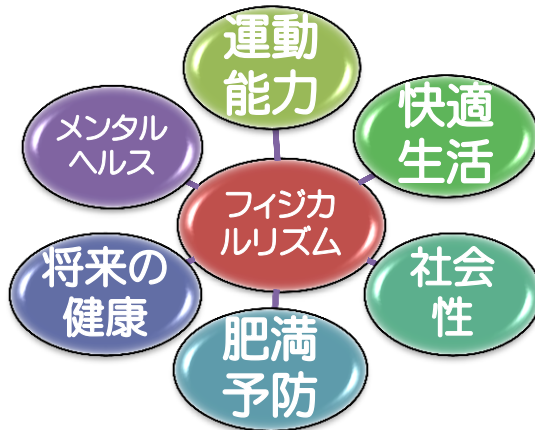
ストレッチや有酸素運動、筋肉トレーニングのエクササイズを行うための基礎となる身体能力を引き出すための、親子体操やリズム体操、グループゲームの総称のことをフィジカルリズムといいます。多くの専門スポーツに取り入れられ、現在注目を集めています。



親子でコミュニケーションをとり、色々な動きをすることで
基礎体力・**持久力**・**柔軟性**
 バランス能力向上・**精神安定**をはかります。



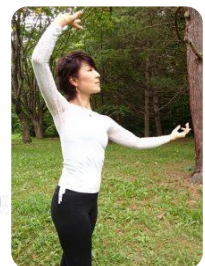
フィジカルリズムの期待効果



開催期間

1月17日・24日・31日・2月7日・14日 毎週水曜日全5回

- ◆ 開催時間 15時30分～16時30分 (毎週水曜日)
- ◆ 会場 帯広の森体育館 第3体育室
- ◆ 対象 幼稚園・保育所の年少児とその保護者
- ◆ 定員 20組(抽選)
- ◆ 受講料 2,500円(保険料込) 全5回
- ◆ 持ち物 体育館シューズ、動きやすい服装、飲料水
- ◆ お申し込み方法 12月8日～1月8日までに **帯広市財団HP** からお申し込みになるか**往復はがき**にてお申込みください
- ◆ お問い合わせ 帯広の森体育館 子どもの運動能力向上事業係 0155-48-8912



◆講師◆

とのさき かおる
外崎 馨 氏

主催  (一財)帯広市文化スポーツ振興財団