

中央体育館だより 11月号 VOL.183

毎月発行：令和5年11月1日



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



一般公開『親子リズム体操』のご案内

中央体育館の第1格技場では2～5歳（未就学児）と保護者を対象とした『親子リズム体操』を実施しています。広い道場で親子そろって元気に身体を動かしてみませんか♪

予約不要
当日参加

親子リズム体操

■利用料金：2～5歳（150円）

- 毎週 水曜日 / 10:00～11:30（祝日休み）
 - 対象：2～5歳と保護者
 - 指導：目黒健康体操連盟
- 保護者【高校生以上】（300円）



『親子リズム体操』は、保護者と子どもがふれ合いながら、身体を動かす遊びの楽しさを知ることや、幼少期から運動習慣を身につけることを目的としています。リズム体操やボール・フープを使った運動、サーキットやゲームを取り入れたプログラムを通して、保護者同士の交流を図りながら、無理なく楽しく身体を動かします。

終りには、クールダウンを兼ねて「手遊び歌」や「紙芝居」も行っています。指導者も親子体操経験者という立場から、親子で過ごす時間が充実したものになるよう努めています。



～「見学随時受付中」お気軽にお越しください～

一般公開は年間を通して開催されますが、区の事業・その他事業・施設整備等によりプログラムの一部が中止となる場合があります。「中央体育館公式ホームページ」または「館内掲示」にて毎月ご案内しております。ご参加の際は、プログラムの中止日にご注意ください。



体操は手軽にいつでも始められます！



皆さまのご参加をお待ちしています。
お気軽にお越しください。



要申込み
定員制

『親子トータルスポーツ』冬教室募集のご案内

シーズン毎（春・夏・秋・冬）に募集している申込制プログラムです。
11/15(水)から申し込み開始。申込方法は「中央体育館公式 HP」をご確認ください。

親子トータルスポーツ【全8回】

< 月曜・火曜 >

[開催] 月) 1/15~3/11 毎週月曜
火) 1/16~3/5 毎週火曜

[時間] ①10:00~10:50
②11:00~12:00

[対象] ①1歳半~2歳半とその保護者
②2~5歳とその保護者
※保護者1人につき子ども1人

スタート日に月齢に達している事

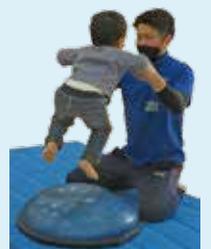
[定員] 月・火) ①②各25組

[受講料] 各4,000円/組

[会場] 第2格技場(床)

[申込期間] 11/15(水)~12/18(月)

[指導] 竹入樹・他



様々な器具を使って、走る・跳ぶ・つかむ・投げるなどの基礎運動能力を遊びを通して育てます。