

まみ先生のワクワクあそび体操

# 親子で動こう！

【まみ先生からのメッセージ】

ちいさいうちからの「体全体を使った遊び」が運動神経に直結し、自分の体をコントロールする能力や判断力が育まれます。

体の使い方を分からないまま大人になると偏った体の使い方痛みを生じさせます。

お子様の体の土台作りをしながらお母様お父様の運動不足解消とともに楽しい時間を過ごしましょう！



日時 **平成30年 5月20日 (日曜日)**  
**午前 10:00~10:45**

場所 **高洲コミュニティセンター 3階 ホール1**

参加費 **参加者1名につき 100円**

持ち物 **運動できる服、タオル、飲み物(水分補給用)**

対象 **3~5歳の児童と保護者**

講師 **大竹 真実 (おおたけ まみ)**

千葉市教育委員会スポーツコーチャー  
日本水泳連盟競泳コーチ  
日本体育協会公認水泳指導員

**定員**  
**親子15組**

事前のご予約が必要です。  
高洲コミュニティセンター事務室にお申し込みください。

高洲コミュニティセンター  
〒261-0004 千葉市美浜区高洲3-12-1  
電話043(277)3000 FAX043(277)0507

危険な運動は行いませんが、お怪我などのないよう、気を付けてご参加ください。