

指導内容 水曜日（11：00～11：45）

この教室は、リズム体操や道具を使う遊びなど、親子で一緒に楽しく身体を動かします。お話を聞く、順番を待つなど、入園前に身につけたいルールも少しずつお伝えします。

| 月 日 | 内 容 |
|---------------|---|
| 第1回 9月13日 | 【開講式】 *あいさつ *自己紹介 *リトミック *リズム遊び *マットあそび *からだあそび *てあそび |
| 第2回 9月20日 | *あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *フープあそび |
| 第3回 9月27日 | *あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *棒スカーフあそび |
| 第4回 10月 4日 | *あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *かけっこ *ボールあそび |
| 第5回 10月11日 | *あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *サーキットあそび |
| 第6回 10月18日 | *あいさつ *リトミック *リズム体操 *バランスボールあそび *ママエクササイズ てあそび |
| 第7回 10月25日 | *あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *バルーンあそび *てあそび 【閉講式】 |
| 第 回 (月 日) | |

※上記内容については変更する場合がありますのでご了承ください。

講師

NPO法人 健康支援エクササイズ協会

