

親子アイデアC体創教室

3月広報にて募集（第I期 教室） 申し込み締め切り3月9日（日）

令和7年度 親子アイデアC体創（第I期）教室 要項

目的 からだあそびは、子どもはあそびの天才への回帰、親はあそび上手、見守り上手、ほめ上手を目指す。からだあそびを個別から小グループ・集団へと展開する。

日時 午前10時00分～午前11時30分（毎週火曜日 全10回）

※日程は変更する場合があります

第1回 5月13日（火） はじめまして 親子でお友達と親子アイデアC体創 ママ：ソフトエアロ&ストレッチ	第2回 5月20日（火） ちょうちょさんとあそぼう ママ：ソフトエアロ&ストレッチ
第3回 5月27日（火） ボールさんとなかよし 【持物】直径2.5cm位のボール ママ：ソフトエアロ&ストレッチ	第4回 6月3日（火） ゴムひもアラカルト ママ：スロートレーニング
第5回 6月10日（火） 呼吸あそび ママ：スロートレーニング	第6回 6月17日（火） 風っこたいそう ママの遊園地 ママ：スロートレーニング
第7回 6月24日（火） 足指あそび 足型をとってみよう 【持物】足ふきタオル 2枚 ママ：フォークダンス	第8回 7月1日（火） 新聞紙あそび ママ：ストレッチ
第9回 7月8日（火） C5忍者ランドで忍者修行だ ママ：ペアストレッチ	第10回 7月15日（火） パタパタうちわ ママ：トータルフィットネス～心もからだもしなやかに～

会場 スギ薬局知立福祉アリーナ 主競技場

対象 よちよち歩きから入園前の幼児とその親又は祖父母

定員 親子 40組

受講料 中学生以下：900円 一般：1,950円 65歳以上：1,300円

必要経費 2000円（忍ふろしき 660円 忍トレお手玉 990円 その他 350円）

教室開始第1回目に集金となります。（継続参加者は 350円）

持ち物
・マスク・水分補給用飲料水・忍トレふろしき ・忍トレお手玉
・各回の持物については、表のとおりです

第II期は次のページに

令和7年度 親子アイデアC体創（第Ⅱ期）教室 要項

目的 からだあそびは、子どもはあそびの天才への回帰、親はあそばせ上手、見守り上手、ほめ上手を目指します。

日時 午前10時00分～午前11時30分（毎週火曜日 全10回）

※日程は変更する場合があります

<p>第1回 9月9日（火） 親子でみんなで親子アイデアC体創</p> <p>ママ：ストレッチ&ソフトエアロ</p>	<p>第2回 9月16日（火） ボールさんとなかよし</p> <p>【持物】直径25cm位のボール ママ：ストレッチ&ソフトエアロ</p>
<p>第3回 9月30日（火） ふろしきあそび</p> <p>ママ：ふろしきエクササイズ</p>	<p>第4回 10月7日（火） フットランド 足型をとってみよう</p> <p>【持物】足ふきタオル 2枚 ママ：スロートレーニング</p>
<p>第5回 10月14日（火） 風っこたいそう、ママの遊園地</p> <p>ママ：スロートレーニング</p>	<p>第6回 10月21日（火） とばないなわとび</p> <p>ママ：リンパストレッチ</p>
<p>第7回 10月28日（火） カードあそび</p> <p>ママ：フォークダンス</p>	<p>第8回 11月4日（火） ダンボールランド</p> <p>【持物】子どもが入れる位のダンボール1個 ママ：ペアストレッチ</p>
<p>第9回 11月11日（火） 落ち葉ダイビング</p> <p>ママ：リンパストレッチ</p>	<p>第10回 11月18日（火） C5忍者ランドで忍者修行だ</p> <p>ママ：トータルフィットネス～心もからだもしなやかに～</p>

会場	スギ薬局知立福祉アリーナ 主競技場
対象	よちよち歩きから入園前の幼児とその親又は祖父母
定員	親子 40組
受講料	中学生以下：900円 一般：1,950円 65歳以上：1,300円（継続参加者は受講料なし）
必要経費	2000円（忍ふろしき 660円 忍トレお手玉 990円 その他 350円） 教室開始第1回目に集金となります。（継続参加者は 350円）
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> 水分補給用飲料水・忍トレふろしき ・忍トレお手玉 体育館シューズまたは、滑らない室内シューズ（参加者全員） 各回の持物については、表のとおりです

第Ⅲ期は次のページに

令和7年度 親子アイデアC体創（第Ⅲ期）教室 要項

目的 からだあそびは、子どもはあそびの天才への回帰、親はあそばせ上手、見守り上手、ほめ上手を目指す。からだあそびを個別から小グループ・集団へと展開する。

日時 午前10時00分～午前11時30分（毎週火曜日 全10回）

※日程は変更する場合があります

<p>第1回 1月13日（火）</p> <p>おめでとう！</p> <p>みんなで親子アイデアC体創</p> <p>ママ：ストレッチ&ソフトエアロ</p>	<p>第2回 1月20日（火）</p> <p>にげろにげろボールをかわせ</p> <p>【持物】直径2.5cm位のボール</p> <p>ママ：ストレッチ&ソフトエアロ</p>
<p>第3回 1月27日（火）</p> <p>たこたこあがれ</p> <p>【持物】古はがき</p> <p>ママ：ストレッチ&ソフトエアロ</p>	<p>第4回 2月3日（火）</p> <p>ふろしきでソリだ スキーだ スノボーだ</p> <p>ママ：ふろしきエクササイズ</p>
<p>第5回 2月10日（火）</p> <p>雪やコンコンあそび</p> <p>ママ：新聞棒でエクササイズ</p>	<p>第6回 2月17日（火）</p> <p>風っこたいそう ママの遊園地</p> <p>ママ：ストレッチ</p>
<p>第7回 2月24日（火）</p> <p>ゴムひもジャングル</p> <p>ママ：ペアストレッチ</p>	<p>第8回 3月3日（火）</p> <p>C5忍トレお手玉</p> <p>ママ：C5忍トレお手玉エクササイズ</p>
<p>第9回 3月10日（火）</p> <p>C5忍者ランドで忍者修行だ</p> <p>ママ：フォークダンス</p>	<p>第10回 3月17日（火）</p> <p>カードあそび</p> <p>ママ：トータルフィットネス～心もからだもしなやかに～</p>

会場 スギ薬局知立福祉アリーナ 主競技場

対象 よちよち歩きから入園前の幼児とその親又は祖父母

定員 親子 40組

受講料 中学生以下：900円 一般：1,950円 65歳以上：1,300円（継続参加者は受講料なし）

必要経費 2000円（忍ふろしき 660円 忍トレお手玉 990円 その他 350円）

教室開始第1回目に集金となります。（継続参加者は 350円）

持ち物

- ・水分補給用飲料水・忍トレふろしき ・忍トレお手玉
- ・体育館シューズまたは、滑らない室内シューズ（参加者全員）
- ・各回の持物については、表のとおりです