

## プログラム 活動レポート

### 総合スポーツ (単発プログラム)

#### ◆5・6月「子ども元気アップ教室」～みんなで遊んで元気アップ!～

身体の基礎的な動きが発達する時期にある幼児・小学生(3年生まで)を対象とした、運動が苦手な子どもも気軽に参加できるプログラムとして毎年行っています。子ども一人ひとりが、もともと持っている能力(敏捷性、反射神経、判断力、心肺持久力、調整力など)を引き出すことを目的にしています。カラダと脳は密接なつながりを持っていて、脳からの指示によりカラダの運動が起こります。「遊びながらのトレーニング」というコンセプトで、カラダと脳の連動性を実現し、本来の能力を最大限に引き出します。



「子ども元気アップ」としてはありますが、参加された保護者の方も一緒に参加し、日頃なかなか運動できないので子どもと一緒に参加することで体を動かす良い機会になっているようです。また、ジュニアリーダーとして、お兄さん、お姉さんにもお手伝いいただきました。5～6月の毎週水曜日、久木野中学校体育館で全8回行われました。



#### ◆7・8月「水泳教室」～泳ぎが上手になると大人気!～



今年もB&Gプールで水泳教室が始まりました。初心者コース31名、競泳コース14名が参加。最初に一人ひとり泳ぎ、レベルに応じたグループ分けをします。グループごとに指導者をつけ、それぞれ個人のレベルに合った目標を設定し、正しい泳ぎ方を教え、確実なスキルアップを目指し指導をしていきます。各小学校から集まった子どもたち、普段とは違うお友達との交流も楽しみの一つです。7/11～8/29までの毎週水曜日、全7回行われます。(8/15は除く)



## 「体験教室」参加者募集!

### ～PPバンド(梱包用ビニール紐)でカゴ編みしましょ!～

軽くて丈夫で水にも強い!

ザブザブ水洗いもできるスグレモノ!

荷造りや梱包に大活躍のPPバンド。この頃『手芸用』としても大注目♪カラフルで軽くて、紙バンドのカゴと少し違った風合いが楽しめます。

PPバンドを使ったカゴバッグは、カラフルな色合いが人気。

水に強くて軽いので日常のいろんな場面で活躍してくれそうです。

お買い物用エコバッグ、水辺へのレジャーバッグ、小物入れなど、荷造り以外にもいろんな使い方ができます。是非この機会に編み方を覚えましょ!

日時: 8月25日(土) 13:00～

会場: 役場久木野庁舎(第1会議室)

対象者: どなたでもOK

定員: 10名程度

参加費: 1,000円(材料費込み)

準備するもの: ハサミ、先の尖ったペンチ

申込方法: 上記事務局までFAXまたは電話でお申し込みください。募集期間: 8月20日(月)～24日(金)まで



講師: 古沢千信・ヨシ子さん作