

小学1~4年生対象

<共同企画>松山市文化・スポーツ振興財団×愛媛大学社会共創学部

体育館



親子deかけっこ教室

子どもだけの参加OK!

9~10月開催

子どもは親と運動することで運動神経の発達が大きくなると言われています。この教室では子どもの身体運動の基本となる「走る」の基礎から応用動作の習得を目標に、保護者の方に子どもさんのサポートをしていただくプログラムを用意しております。スポーツを専攻している大学生(愛媛大学陸上競技部)と一緒に教室を楽しみましょう。

- 《対象》 小学1~4年生とその保護者。子どもみの参加も可。(運動しても健康上問題のない方)
- 《日程》 2019年9月4日(水)~10月16日(水)で下記の日程(10回コース + お楽しみイベント2回)

| | | | | | | |
|----|------------|------------|-------------|----------|-----------|-----------|
| 日程 | ①9/4(水) | ②9/5(木) | ③9/6(金) | ④9/11(水) | ⑤9/12(木) | ⑥9/18(水) |
| 内容 | 体力測定 | 動きづくり | スタート練習 | お楽しみイベント | ラダー(基礎) | ラダー(応用) |
| 日程 | ⑦9/19(木) | ⑧9/20(金) | ⑨9/25(水) | ⑩10/2(水) | ⑪ 10/9(水) | ⑫10/16(水) |
| 内容 | ミニハードル(基礎) | ミニハードル(応用) | サーキットトレーニング | リレー | お楽しみイベント | 体力測定 |

※日程は天候(警報等)や会場の都合等で変更になる場合があります。ご了承ください。お楽しみイベントは屋外での実施となります。雨天の場合は中止となります。※送迎については保護者の方をお願いいたします。

- 《時間》 17:00~18:00(お楽しみイベントは17:00~18:30)
- 《会場》 松山市総合コミュニティセンター体育館地下1階サブアリーナ
- 《定員》 親子10組(20人)・子どものみ20人程度(応募多数の場合は抽選になります)
- 《準備物》 運動できる服装、屋内用シューズ、タオル、飲料水(ペットボトル等の蓋付でお願いします)
- 《参加費用》 受講料/5,000円(初回受講日にお納め下さい)
- 《申込方法》 はがき、もしくは下記申込用紙に記入の上、コミセン体育館までお申込み下さい。



郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・年齢・学年・
保護者氏名(ふりがな)・緊急連絡先・希望教室名を書いて
〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地 松山市総合コミュニティセンター体育館「親子deかけっこ係」まで
申込期間8月26日(月)必着。応募多数の場合は抽選となります。

《問い合わせ》 松山市総合コミュニティセンター体育館事務所 TEL 089-943-8188

<キトリ>

8/26(月)締切

《親子deかけっこ教室》申し込み

令和元年度1期

| | | | | |
|----------|----|---------|--|--------------------|
| ふりがな | | | 性別 (子供さん) | 男・女 |
| 子供さん氏名 | | | | |
| 郵便番号(〒) | | 参加区分 | 親子で・子どものみ | |
| 住所 | | | | |
| 電話番号 | | 保護者携帯番号 | (教室中に子供さんが体調を崩した時など、緊急時にご連絡させていただく連絡先) | |
| 子供さん生年月日 | 20 | 年 | 月 | 日 |
| | | 子供さん年齢 | オ | |
| ふりがな | | | 学年 (子供さん) | 1年生・2年生 3年生・4年生 |
| 保護者氏名 | | | | |

※裏面に教室参加にあたっての注意事項が記載されております。同意の上お申込下さい。

【注意事項】

- 教室中は怪我のないよう十分注意して下さい。また応急手当は施設職員が行います。何かありましたら担当指導者にお知らせ下さい。教室中での怪我の補償については右記の金額となります。(財団加入保険・・・死亡500万円、入院3,000円、通院2,000円)
- 本申込書に記載された個人情報については教室実施に必要な諸連絡、当財団主催事業の案内のため使用させていただき、お客様の許可なく他の目的には使用いたしません。当財団では、個人情報の収集・利用・管理について、公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団個人情報保護規程に基づき適正に取り扱います。
- 主催者(公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団)にて写真撮影を行い、広報として情報誌・ホームページ等に掲載する場合があります。また報道機関や主催者の許可した業者が撮影を行い、テレビ放映や新聞・雑誌・インターネット等に掲載される場合もあります。予めご了承下さい。《松山市文化・スポーツ振興財団HP ⇒ 松山市総合コミュニティセンター ⇒ カルスポトレーナーズブログ》
- 悪天候の場合教室参加者の往復途上の安全の為教室を中止いたします。中止の案内は教室開始の2時間より前に公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団HPに掲載いたします。http://www.cul-spo.or.jp/
- 送迎については保護者の方でお願い致します。教室開始までに教室開催場所まで子供さんをお連れいただき、教室終了にはお迎えをお願い致します。
- 会場の都合等で急遽日程(曜日・時間)が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

● 受講開始まで

- ▶ コースによっては抽選を行いキャンセル待ちの方もいらっしゃいます。都合で受講できなくなった場合にはお早めにご連絡下さい。
- ▶ 日頃から運動に対して身体を慣らしておくことも大切です。教室開始までに少しずつ運動(遊び)を通じて身体を慣らしておきましょう。

● 受講当日

《準備物》

- ▶ 受講料(初回のみ) ▶ 運動できる服装、上靴、タオル、飲料水(ペットボトル等の蓋付きをお願いします。)

《受付方法》

- ▶ 体育館地下1階サブアリーナで教室名とお名前を言っていただき受講料(初回のみ)をお支払い下さい。体調が悪い場合はお休みしてください。初回受付は2回目以降でかまいません。

《教室開始前》

- ▶ 体育館受付前と温水プール受付前に貴重品専用ロッカー(100円リターン式)がございます。更衣室は体育館2階と地下1階がございます。

《教室中》

- ▶ 運動中は暑くなりますので、教室前から水分補給を行い、教室中もこまめな水分補給を心がけて下さい。
- ▶ 教室中に「めまい」「頭痛」「吐き気」「身体がだるい」などの症状があればすぐに運動を中止して下さい。

《教室終了後》

- ▶ 更衣室にシャワールームがございます。ご自由にお使い下さい。ドライヤーはプール受付にて貸し出し(無料)しております。

教室に関するお問い合わせは TEL 089-943-8188(松山市総合コミュニティセンター体育館・温水プール)