

# ランニングバイク・運動あそび

## ♪♪体験会♪♪

～乗ってみよう！ やってみよう！～

開催日

2019年

3/31(日)



場所：相良B&G海洋センター

定員：各部20組40名(子ども保護者ペア)

参加費：無料

時間：第1部 受付 午前9:00～ 9:30開始

第2部 受付 午前10:40～ 10:50開始

(11:40終了予定)

対象：4歳～5歳(新年度年中、年長)

申込時に希望の時間帯をお申し付けください。

応募状況によってご希望に添えない場合もありますが、あらかじめご了承ください。

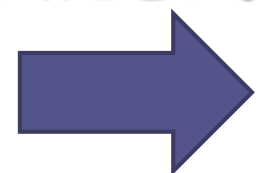
申込期間：平成31年3月1日(金)～3月20日(水)

申込み先：牧之原市スポーツ推進室

電話：0548-23-0025



プログラム内容は裏面をご覧ください。



## <プログラム内容>

### ○第1部（9：30～10：20）

目安時間	内容	備考
9：00～	受付開始	
9：30～9：40	プログラム開始、準備運動	
9：40～10：15	ランニングバイク(※1)・運動遊び体験(※2)	
10：15～10：20	整理体操・アンケート	

### ○第2部（10：50～11：40）

目安時間	内容	備考
10：40～	受付開始	
10：50～11：00	プログラム開始、準備運動	
11：00～11：35	ランニングバイク(※1)・運動遊び体験(※2)	
11：35～11：40	整理運動・アンケート	

## 当日持ち物

### ○体育館シューズ・室内履き(サンダル不可)、飲み物、動きやすい服装

#### ※1 ランニングバイク体験会

ランニングバイクを利用し、バランス能力の発達を促します。

体験会前にプロテクター、ヘルメット着用、操作説明、安全講習後、実際に設定したコースを走ってみます。

#### ※2 運動遊び体験

マット・鉄棒・跳び箱などの大型遊具を利用して、身体能力を養う運動遊びを行います。

同伴者の方も一緒にご参加ください。運動不足解消にいかがですか？

※定員については危険防止のため子供1人に対し保護者1名とさせていただきます。必ずペアでご参加ください。

※体験会について1日傷害保険に加入しています。万が一ケガ等をされた場合、応急処置のみとさせていただきますのでご了承ください。

※3 この体験会はランニングバイク及び運動遊びを交互に行うプログラムとなっております。