

令和7年度

心と身体を育むスポーツ教室



スポーツを通して身体の使い方を学んで
ゴールデンエイジ期間に基礎運動能力UPを！

定員100名
(キッズ・低学年各25名
高学年50名)

*5～12歳の期間は**ゴールデンエイジ**と呼ばれ運動能力の基礎が形成される時期といわれています。この期間に正しい体の使い方を学ぶことで運動能力の基盤をつくります

日時

4月22	8月5,19	12月9,23
5月13,27	9月2,16	1月6,20
6月10,24	10月14,28	2月3,17
7月8,22	11月11,25	3月10,24

理学療法士・キッズトレーナーの資格をもつスタッフが指導します

参加費500円(初回保険料+800円)

5歳～12歳の
ゴールデンエイジ期間では
運動能力が飛躍的にあがります

年少～小学2年生

18:30～19:30(受付18:15～)

*年少～年長さんは保護者との親子参加が可能です

運動が好きな子も苦手な子も
楽しく体の使い方を学ぼう！！

小学3～小学6年生

18:30～20:00(受付18:15～)

場所

佐久市総合体育館

- ①、②のどちらかの方法でお申し込みください
- ①下記のQRコードより公式LINEアカウントを追加をしご連絡ください
*返信がない場合、お手数ですがご連絡ください

- ②下記の電話番号よりお問い合わせください
電話(080-1034-7330)へお申し込みください
雨宮病院リハビリテーション部 担当 小林

