

主催：西宮市
主管：西宮スポーツセンター

わくわく運動広場

プレ・ゴールデンエイジは(幼稚園～小学校低学年ぐらいまでの時期)もっとも運動神経が発達する時期♪
「楽しい」を通してさまざまな運動を経験しましょう

日時：令和5年10月7日～12月9日(土) 全10回
13:30～14:30
対象：4・5歳児とその保護者(平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれ)
定員：25組
参加費：3,000円(傷害保険料込み)
会場：北夙川体育館 体育室
〒662-0084
西宮市樋之池町11-33



指導者：西宮スポーツセンター スポーツ指導員
持ち物：運動しやすい服装、
室内シューズ、
飲み物など

★内容★
ボール運動、マット運動、
跳び箱、鉄棒、縄跳びなど

申込み方法

西宮スポーツセンターホームページよりWEB申込み(抽選)
受付期間：令和5年9月1日(金)9:00～9月11日(月)17:00
※9/12(火)に抽選し、その後結果メールを送信します。
※定員に空きがある場合は、9/13(水)9:00～HPより随時申込み(先着順)
《問合せ》 西宮スポーツセンター
TEL:(0798)-73-7581
受付時間：9:00～17:00
事前に会員登録を行うとスムーズにお申込みいただけます
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントを中止する場合がございます



イベントページ



会員登録

わくわく運動広場 カリキュラム

	日程	内容
1	10月7日(土)	開講式・リズム体操・レクリエーション・長縄
2	10月14日(土)	リズム体操・マット運動(スタンツ・前転・後転)
3	10月21日(土)	リズム体操・マット運動(開脚前転・開脚後転・倒立・側転)
4	10月28日(土)	リズム体操・跳び箱(開脚跳び・横)
5	11月4日(土)	リズム体操・跳び箱(開脚跳び・縦)
6	11月11日(土)	リズム体操・跳び箱(台上前転)
7	11月18日(土)	リズム体操・鉄棒(基本動作・前まわりおり)
8	11月25日(土)	リズム体操・鉄棒(逆上がり)
9	12月2日(土)	リズム体操・サーキット・ドッジボール
10	12月9日(土)	リズム体操・発表会・閉講式

- リズム体操
歩く・走る・跳ぶなど、子どもの発達をうながします☆
- マット運動・跳び箱・鉄棒
腕支持や回転・逆さ姿勢など基本的な動きを身に付けましょう。
保護者の方には、お家や公園でできるよう、補助の方法やポイントなどお伝えします！！