

# 大人事業

## 託児付き朝のエクササイズ「チャージ！」

ママの元気は家族の元気。  
あすばに参加してチャージ(=充電)したら、  
家族にも元気をチャージしてほしい。  
そんな想いをこめた託児付きエクササイズ。

対象：18歳以上  
日時：平日午前中  
会場：山北会場  
(山北町健康福祉センター)  
みなみ会場  
(南足柄市中部公民館、他)  
ヨガ、ピラティス、  
骨盤体操など、各種あり♪



★開催日・レッスンは別チラシ参照  
★託児は要申し込み(有料)



## 楽しくのぼすスポーツ広場 「ホリデージム」

対象：年長～小学6年  
日時：日曜日(月2回)  
Aクラス(小3～小6)9:20～10:20  
Bクラス(年長～小2)10:30～11:30  
場所：山北町立川村小学校  
★川遊びや学習ひろば等  
イベントもあります！



すべての事業で  
体験が  
できます!



# 子ども事業

のびのび体を動かすことを通し、スポーツへの  
興味関心を引き出すことが目的。  
子ども達の体力づくり、友達づくりの支援を  
していきます。

## 幼児体操クラス 「ファイトキッズ」

対象：就園している年少、年中、年長児  
日時：月曜・水曜各月2～3回  
①月曜(年少・年中)A  
②水曜(年長)A・B  
A 14:55～15:55  
B 16:10～17:10  
場所：山北児童館



幼稚園入園前の3歳児向け  
「プレクラス」も開催あり



# 親子事業

## 笑顔いっぱい 「きらきら親子体操」 「じゃれっこ教室」

音楽に合わせて体操したり、  
用具を使って親子で楽しい時  
間を過ごします。

対象：歩けるお子さん  
～就園前の親子

日時・会場：  
「きらきら親子体操」  
月2回火曜9:45～10:45  
南足柄市中部公民館

「じゃれっこ教室」  
月1回水曜10:35～11:35  
山北町健康福祉センター



自治体や教育機関の講座協力・  
スポーツイベントの運営協力等の  
実績多数。出張レッスン承ります!

地域の皆さんの、  
～明日への一歩～  
を応援します!



## ジュニア水泳クラス「マーリンスイミング」

対象：小学3年～中学3年  
(クロールまたは背泳ぎで25M以上泳げる子)  
日時：毎週月曜18:00～19:00  
場所：山北町健康福祉センター さくらの湯

