体験・入会受付中！

対象：年長～小学6年　H25

保険料（1000円）で入会 ⇒ 都度払い500円で参加ができます。まずは体験から！

楽しくのばすスポーツ広場 ホリデージム

11/10(日) なわとび、色々なリレー

なわとびをもってきてね！（貸出もあり）

なわとびは、短なわと長なわを行います。短なわは色々なとび方を楽しみましょう！長なわは、Ａクラスは回数にどんどんチャレンジ！Ｂクラスは入るコツやタイミングを楽しく練習しましょう。
その他に、走ったりボールを使ったり、色々な動きでリレーにもチャレンジします！

11/17(日)あすぽ3周年イベント「ダブルダッチ教室＆パフォーマンス」申込受付中！（詳細は別チラシ）

ダブルダッチ世界チャンピオンの杉田先生が来るよ！お申込みはお早めに。

12/1（日） バスケットボール

今回はパスのバリエーションを増やして、より多く仲間にボールをつないで、ゴールを目指そう！片手、両手、ドリブルからのパスなどにチャレンジしながら、ゲームを楽しみます！

12/15(日) ボールを使ったレクゲーム、ダンス

ボールや新聞紙を使って楽しめるレクリエーションゲームをメインに行います。
ダンスは、曲に合わせて楽しく元気に踊りましょう♪

年内最後の活動です お楽しみに♪

12月以降は予定です。会場、講師等の都合により中止になる場合があります。

時間　Ａクラス（小３～小６）9:20～10:20
Ｂクラス（年長～小２）10:30～11:30
※未就学児は保護者の付き添いが必要です

活動場所　川村小学校 体育館（山北町山北1002）

指導者　藤原 恭子（きょろ）先生
日本体育協会公認スポーツリーダー
高橋 秀子先生
日本体育協会公認体操指導員

様々な運動を通し、子どもができることを見つけ、自信をつけられるよう指導していきます！

内容　メイン種目（20分程度）を基本に、器械運動、ボール遊びなど、毎回多くのコンテンツをとり入れて子ども達の運動経験を増やします。

定員　登録会員：各クラス30名（定員になり次第締切）

会費　会員：1回500円
体験：1回500円（要申込・1回まで）
※入会には保険料1,000円(一世帯)が必要です。

持ち物　上ばき、飲み物、タオル
※動きやすい服装で！
なわとび（11/10のみ）

体験について

開催日2日前までにメールにてお申込み下さい。
1回500円。申込制。1回まで(10月は何回でもOK)。

メールタイトル「ホリデージム体験」
メール本文「希望日、お子さま名(ふりがな)、学年、学校名、保護者名、ＴＥＬ」

明日への一歩・・・
あすぽ
あしがら総合型スポーツクラブ

申込・問合せ先
ジュニアあすぽ　asupo2010jr@yahoo.co.jp
TEL：090-8013-5541（秋葉）　HP:http://asupo1.com

toto スポーツ振興くじ助成事業