

あそびっ！  
まなびっ！  
よろこびっ！

あすとびっ！ワークショップ

「めざせ！」



はやく走れるための  
特別親子レッスン

スポーツ万能キッズ」

2021 9月12日

走るために必要な体幹トレーニングや  
スタートダッシュの練習を楽しく行ってスピードアップを目指そう！  
重心のかけ方や脚の運びなど少し難しい練習も  
保護者の方と一緒にするから安心です。  
練習前と後でフォームやタイムがかわるかな？  
親子でしっかり練習してスピードも絆もア——ップ！！



## ① 年中・年長

時間：10:30～11:30 対象：年中～年長

参加費：500円 定員：10名

(保護者の方も参加・出来るだけ1名でお願いします / 申込み先着順 / 要事前予約)

## ② 小学1～3年生

時間：13:00～14:00 対象：小学1～3年生

参加費：500円 定員：12名 (保護者の方も参加・出来るだけ1名でお願いします / 申込み先着順 / 要事前予約)

講師：小川 真 (NICO スポーツキッズ指導者)

持物：タオル・飲み物・動きやすい服装

(①②共通) 靴は普段の運動靴 (ストレッチははだしてします)

保護者の方も動きやすい服装で参加して下さい。

【講師：小川 真 プロフィール】

1987年生まれ 神戸出身 大阪体育大学卒 子ども運動指導歴10年  
こども体育あそび net. 代表。泉大津市公立幼稚園・保育所での体育指導、  
地域子育て支援センターでの親子の絆を深めるおやこ体操を担当しています。  
2017年、NICO スポーツキッズスタート。あすとホールでも毎週木曜、こ  
ろとカラダを育む運動あそびをのびのびやっています(^^)



ご来館の際は必ずマスクの着用をお願い致します

お越しの際は新型コロナウイルス  
感染拡大防止マニュアルにご協力願います

松ノ浜駅前

文化の自分化創造館  
www.astohall.jp

Art and Culture  
あすとHall

休館日：月曜日 営業時間：10:00～19:00

■お問い合わせ・お申込みはこちら

0725-20-6778

大阪府泉大津市二田町1-13-4  
(南海本線 松ノ浜駅すぐスーパーアプロの上)

※駐車場はございませんので、車での来場はご遠慮ください。

