

■ 回覧 ■



スポーツの秋！苦手克服にチャレンジ！  
**「ボール運動苦手克服教室」**  
**「泳ぎ苦手克服教室」**  
**「かけっこ教室」**

**「苦手克服&事故防止」に向けての教室です！**

**お子様の苦手克服・水難事故への理解を深めるためにも是非ご参加ください！**

| 教室名         | 日時                       | 定員  | 料金 | 対象          |
|-------------|--------------------------|-----|----|-------------|
| ボール運動苦手克服教室 | 10月26日(土)<br>9:20~10:20  | 10名 | 無料 | 年中~小学3年生    |
| 泳ぎ苦手克服教室    | 10月27日(日)<br>15:30~16:15 | 10名 |    | 年少~小学3年生    |
| かけっこ教室      | 10月27日(日)<br>16:30~17:30 | 16名 |    | 小学1年生~小学6年生 |

■ 申込方法 ■

10/7 (月) 10時~WEB受付開始

※教室開催の前日までに右記の2次元コードよりお申込みください。

ボール運動



泳ぎ苦手



かけっこ



「ボール運動教室」の当日の流れ

- ①準備体操
- ②ボールの投げた方を覚えよう！
- ③ボールの捕り方を覚えよう！
- ④ラケットを使って、ボール打ってみよう！

お持ち物

- ・運動できる服装、室内履きのシューズ
- ・お飲み物、タオル、
- ・10円玉 (リターン式ロッカー)



「泳ぎ苦手克服教室」当日の流れ

- ①プールサイドで着衣泳の説明
- ②水慣れ・呼吸の基本動作
- ③けのび練習
- ④正しいバタ足を覚えよう

お持ち物

- ・水着、キャップ、ゴーグル
- ・お飲み物、バスタオル (ビニール袋に入れてお持ちください)
- ・10円玉 (リターン式ロッカー)



「かけっこ教室」の当日の流れ

- ①準備体操
- ②からだの使い方を確認！
- ③速く走るコツを覚えよう！
- ④走ってみよう！

お持ち物

- ・運動できる服装、室内履きのシューズ
- ・お飲み物、タオル、



主催 野村不動産ライフ&スポーツ(株) メガロス浜松市野店

後援 浜松市 浜松市教育委員会

11月実施教室の情報は裏面⇒⇒⇒



メガロス浜松市野

TEL 053-411-4141 イオンモール浜松市野となり

〒435-0057 静岡県浜松市中央区中田町754-1

定休日 毎週金曜日、夏期、年末年始 問合せ時間 [月~木] 11:00~20:00 [土・日・祝] 10:00~18:00



■ 回覧 ■

スポーツの秋！苦手克服にチャレンジ！

「ボール運動苦手克服教室」

「かけっこ教室」

「親子水泳教室」

「苦手克服&事故防止」に向けての教室です！



| 教室名         | 日時                       | 定員  | 料金 | 対象          |
|-------------|--------------------------|-----|----|-------------|
| ボール運動苦手克服教室 | 11月16日(土)<br>9:20~10:20  | 10名 | 無料 | 年中~小学3年生    |
| かけっこ教室      | 11月24日(日)<br>16:30~17:30 | 16名 |    | 小学1年生~小学6年生 |

親子でプールに入ってたくさん運動しましょう！お子様の水慣れをサポートさせていただきます。

| 教室名    | 日時                         | 定員  | 料金 | 対象                                   |
|--------|----------------------------|-----|----|--------------------------------------|
| 親子水泳教室 | 11月23日(土・祝)<br>10:30~11:15 | 15組 | 無料 | 4ヶ月(首が座っているお子様)~3歳<br>保護者2名まで参加できます。 |

■ 申込方法 ■

10/7 (月) 10時~WEB受付開始

※教室開催の前日までに右記の2次元コードよりお申込みください。

ボール運動



かけっこ



親子水泳



「ボール運動教室」の当日の流れ

- ① 準備体操
  - ② ボールの投げた方を覚えよう！
  - ③ ボールの捕り方を覚えよう！
  - ④ ラケットを使って、ボール打ってみよう！
- お持ち物
- ・運動できる服装、室内履きのシューズ
  - ・お飲み物、タオル、
  - ・10円玉 (リターン式ロッカー)



「かけっこ教室」の当日の流れ

- ① 準備体操
  - ② からだの使い方を確認！
  - ③ 速く走るコツを覚えよう！
  - ④ 走ってみよう！
- お持ち物
- ・運動できる服装、室内履きのシューズ
  - ・お飲み物、タオル、



「親子水泳教室」当日の流れ

- ① 準備体操
  - ② プールのお水を頭からかけてみよう
  - ③ 親子でプールの中に浮かんでみよう
  - ④ ボールや輪投げを使って遊ぼう
- お持ち物
- ・水着、キャップ
  - ・お飲み物、バスタオル (ビニール袋に入れてお持ちください)
  - ・10円玉 (リターン式ロッカー)



主催 野村不動産ライフ&スポーツ(株) メガロス浜松市野店

後援 浜松市 浜松市教育委員会

10月実施教室の情報は裏面⇒⇒⇒



メガロス浜松市野

TEL 053-411-4141 イオンモール浜松市野となり

〒435-0057 静岡県浜松市中央区中田町754-1

定休日 毎週金曜日、夏期、年末年始 問合せ時間 [月~木] 11:00~20:00 [土・日・祝] 10:00~18:00

