

# 大人と子どもの 元気アップ運動クラブ



一人でも、ご家族でも気軽に参加できる、週末の放課後クラブのようなプログラムです。この日集まった皆と一緒に、体操や、遊びで、楽しんで身体を動かしましょう。

前半は、柔軟体操や、リズム体操など。後半は鬼ごっこ、ラダーゲッター（例）など、遊びやスポーツの要素を取り入れた楽しめる運動を、ご参加のメンバーに合わせて選んで参ります。

是非、公園イベントを健康づくりにご活用ください。

◆日程：毎月第2土曜日（雨天中止）

《平成29年度》4/8、5/13、6/10、7/8、8/12、9/9、10/7、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10 ※10/7のみ第1土曜日開催

◆時間：10：00～1時間程度

◆参加費：無料

◆集合：辻堂海浜公園北芝生広場（当日現地にて受付）

◆講師：（一社）アステム湘南スポーツソサエティ

◆主催：（公財）神奈川県公園協会・（株）オーチューーグループ