

冬だからこそ丈夫なカラダをつくろう!! みんな集まれ!!

コープ健康スポーツクラブ

# こども教室

心とからだの健全な発育を

「子どもは風の子、元気な子」。この言葉の意味は、子どもは風のように外で元気に走り回っている様子をあらわしています。親世代の外遊びといえば、鬼ごっこ、かくれんぼ、ドッジボール、缶蹴りなどが主流でした。ところが現代では不可欠な「遊び時間」「遊び仲間」「遊び場所」が減っており、子ども達にとって遊びがしにくい環境…。とりわけ、大人数の遊びや異年齢集団での遊びが極端に減ってきています。遊びの効果は、運動能力向上だけでなく「コミュニケーション能力」「強靭性」「創造性」といった子どもの「心とからだ」の健全な発育発達に欠かせない重要な要素も伸ばしてくれます。運動塾Kids Labでは、スポーツを遊びにアレンジしたゲームで友だちとの関わりやルールを守ることの大切さ、そしてみんなで取り組んでできた時の達成感を感じることで「自然と運動好きな子ども」に成長していくことを目的としています。私の研究においても「遊びを通じて体力が向上し、何事にもやる気が出てきた」という結果が出ています。遊びとスポーツをつなげる体育教室、運動塾Kids Labへのご入会をぜひお勧めいたします。

関西大学非常勤講師・帝塚山大学非常勤講師・兵庫県まちの子育てひろばアドバイザー(親子体操担当) 村田 トオル

コープ健康スポーツクラブは **月会費制**

## 入会金や登録料は必要ありません!

お申し込み時に必要なもの

- コープこうべ組合員証 ●当初2ヶ月分の受講料
- 引落し口座番号 ●口座届出印

以上をご用意のうえ、当クラブフロントにてお申し込みください。

(ご利用いただける方) ●コープこうべの組合員、またはその家族であること。(未加入の方は生協にご加入後、お申込みください。) ●「コープ健康スポーツクラブ」利用規程があります。(個人情報のお取り扱いについて) ●「コープ健康スポーツクラブ」ご利用にあたり、お届けいただいた個人情報は「コープ健康スポーツクラブ」の運営のみに使用させていただきます。

長年のキャリアを誇るスタッフが指導いたします

**スタッフ**

<b>加藤 聖治</b> 経歴:大阪体育大学卒 資格:教員免許 専門:陸上、ハンドボール 厚生労働省認定健康運動指導士	<b>菅原 真明</b> 経歴:大阪体育大学卒 資格:教員免許 専門:野球 厚生労働省認定健康運動指導士	<b>清水 豊</b> 経歴:大阪体育大学卒 資格:教員免許 他 専門:バレーボール	<b>小芝 奈都子</b> 経歴:天理大学卒 資格:教員免許 日本ヨガ普及協会認定資格
--	---	---	--

※プログラムの内容など、ご質問・ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。上記の他、(株)社会体育開発研究所の社員、インストラクターが担当いたします。

## 体力UPで風邪やインフルエンザに負けないカラダづくりを!!

キッズラボ

### コープ健康スポーツクラブ 運動塾Kids Lab

火・水・木曜日クラス	[小1・2] 16:15~17:15 [小3~] 17:30~18:30
土曜日クラス	[小1・2] 11:30~12:30 [小3~] 12:30~13:30
カリキュラム一例	○ランニング ○両足跳び ○片足跳び ○柔軟体操 ○ボールタッチ ○ボール投げ ○ボール蹴り ○シグザグ走

10歳までに固まってしまうと言われている運動神経の発達を目的としながら、「出来た喜び」「頑張った喜び」や「仲間との出会いの喜び」を通じて **脳と身体のバランスのとれた成長・発育**を促進します。

受講料: **5,250円** (税込) (1ヶ月/4回)  
※プログラムは変更される場合があります。

11月・12月・1月限定 **1ヶ月だけのお試しコース**  
[1ヶ月 / 5,250円] ※詳しくはお問い合わせください。

ちよつとから始めよう!

### ジュニア体育教室

幼児 小学生

3~5歳クラス (火~金曜日)	15:15~16:00
小1~6歳クラス (金曜日)	17:15~18:15
小3~6歳クラス (土曜日)	15:00~16:00
年長~小2クラス (土曜日)	10:15~11:15 13:45~14:45
カリキュラム一例	○サーキット運動 ○鉄棒 ○マット ○跳び箱

学校体育授業の基本である「マット」「跳び箱」「鉄棒」を中心に「敏捷性」や「柔軟性」「巧緻性」を養います。とくに **運動の苦手なお子様**にとって、運動習慣を身に付けるよい機会となります。

受講料: **5,250円** (税込) (1ヶ月/4回)  
※プログラムは変更される場合があります。

11月・12月・1月限定 **1ヶ月だけのお試しコース**  
[1ヶ月 / 5,250円] ※詳しくはお問い合わせください。

ちよつとから始めよう!

### 親子体操教室

親子で楽しく運動や体操をしましょう。

受講料: **4,200円** (税込) (2ヶ月/4回)

対象	10ヶ月~3歳未満
期日	毎月第2・4火曜日 ※12月は第2・3火曜日
時間	11:15~12:00

運動塾KidsLab・ジュニア体育教室・親子体操教室

## 全クラス 無料体験実施中!

※事前に必ずご予約ください。※お一人様1回限り。

## 冬休み 体育短期教室!!

**小学生 (5日間)** 12月24日(土)~28日(水)  
受講料: **5,250円** (税込) [毎日 9:00~10:00]

**3歳~幼稚園 (4日間)** 12月25日(日)~28日(水)  
受講料: **4,200円** (税込) [毎日 10:15~11:15]

**11月15日(火) 受付開始!**  
※11月15日のみTEL予約はできません。

教室内容: 鉄棒・マット・跳び箱 定員: 各15名