

第5回親子陸上教室（目指せ3世代参加）のお知らせ

親子はもちろん祖父母とお孫さんも大歓迎の親子陸上教室を開催します！ご家族者みんなで楽しくカラダを動かしませんか？参加費は無料ですので奮ってご参加ください！もちろん、お子様だけの参加も大歓迎です！

【イベント詳細】

主催：一般社団法人クラブ志摩（総合型地域スポーツクラブ『クラブ志摩』）

共催：公益財団法人ライフスポーツ財団

日時：令和6年10月5日（土）9：00～11：00

会場：神明小学校運動場(雨天時 神明小学校体育館)

指導者：クラブ志摩陸上コーチ

準備物：運動のできる服装、タオル、帽子、水分等

参加費：無料

申込：メールもしくはLINEにて下記内容を明記の上、お申し込みください

① 参加者氏名年齢住所（すべて参加者） ② こども通学校、学年 ③ 緊急連絡先

備考：教室中の怪我等につきましては応急処置は致しますが、それ以降の責任は一切負いかねますのでご了承ください。

内容

① アップ

音楽に乗りながらエアロビクスダンスのように楽しく動きます。

② スキップ

陸上競技に必要な動きを身につけるスキップをします。

③ コーディネーション

運動全般に必要な多様な動きを身につけます。

④ 走る投げる跳ぶの基本運動など

申込、問合せ

一般社団法人クラブ志摩陸上担当：向井正明

TEL：090-7038-6631 MAIL：muk@lilac.ocn.ne.jp

ラインはコチラ



この事業は、(公財)ライフスポーツ財団の助成金を受けて実施しています。