



# 心と身体を育むスポーツ教室

スポーツを通して身体の使い方を学んで  
ゴールデンエイジ期間に基礎運動能力UPを！

定員70名

\*5~12歳の期間は**ゴールデンエイジ**と呼ばれ運動能力の基礎が形成される時期といわれています。この期間に正しい体の使い方を学ぶことで運動能力の基盤をつくります

理学療法士・キッズトレーナーの資格をもつスタッフが指導します

5歳~12歳の  
ゴールデンエイジ期間では  
運動能力が飛躍的にあがります

運動が好きな子も苦手な子も  
楽しく体の使い方を学ぼう！！

## 日時

4月25	8月8,22	12月5,19
5月9,23	9月12,26	1月9,23
6月6,20	10月10,24	2月6,20
7月4,18	11月7,21	3月5,19

参加費500円(初回保険料+800円)

年少~小学2年生

18:30~19:30(受付18:15~)

\*年少~年長さんは保護者との親子参加が可能です

小学3~小学6年生

18:30~20:00(受付18:15~)

場所

佐久市総合体育館

- ①、②のどちらかの方法でお申し込みください
- ① 下記のQRコードより公式LINEアカウントを追加をしご連絡ください  
\* 返信がない場合、お手数ですがご連絡ください

- ② 下記の電話番号よりお問い合わせください  
電話(080-1034-7330)へお申し込みください  
雨宮病院リハビリテーション部 担当 小林



令和5年度佐久市スポーツ教室