

アカデミー会員のみなさん

お兄さん、お姉さんと一緒に楽しもう！！

親子で楽しむ

体づくり教室イベント

参加費無料！！

日付

2023年11月4日（土）

時間

1部 10:00-11:00 / 2部 11:30-12:30

場所

帝京平成大学 **ちはら台キャンパス** 体育館

対象/定員

小学生とその保護者 （2人1組） / 定員:各部15組

※参加者以外の兄弟等の参加・家族の見学はご遠慮ください

持ち物

動きやすい服装、室内履き、室内履き袋（ビニール袋など）

受付

完全予約制 お電話にてお申込みください！ **（先着順）**

※定員が満員になり次第募集を終了いたします

受付期間：11/2（火）14:00まで

☎0436-74-6369

子供たちだけでなく保護者の方々との交流、親睦も深まります！

< 注意事項 >

- ◎開催日当日37.5度以上の発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、呼吸困難、嗅覚・味覚障害、風邪や下痢等の症状など普段と体調が異なる場合は参加をご遠慮ください。
- ◎医療的ケアを必要としている方は、主治医、または医療的ケア相談員に相談の上、ご参加ください。参加し症状の悪化等が生じてても、当アカデミーは一切の責任を負いかねます。
- ◎活動写真や動画をHP等へ掲載することがあります。

帝京平成スポーツアカデミー

市原市うるいど南4-1 帝京平成大学 千葉キャンパス内



# 「親子で楽しむ体づくり教室」とは？

帝京平成スポーツアカデミーのプログラムの1つで、小学生とその保護者を対象としたプログラムです。帝京平成大学 医療スポーツ学科の学生が指導しています。お兄さん、お姉さんが運動することの楽しさを教えてください！  
普段経験できない遊びを通して、親子で運動を楽しみましょう！



## 1部 元気いっぱい思いっきり運動したい方向け

(時間：10：00～11：00)

運動量：★★★★☆



フリスビーや鬼ごっこなどの遊びのほかにも、決められたルールの中で頭を使って楽しめる遊びを予定しています！ 運動量は少し多めです！

## 2部 運動を楽しみたい方向け

(時間：11：30～12：30)

運動量：★★★☆☆

久しぶりに運動したい  
運動を始めるきっかけにしたい  
軽く運動したい など

ポッチャが体験できるのは  
2部のみです！



<ポッチャについて>

保護者vs子ども、学生vs子どもなど去年は白熱した戦いに、お子さんが全勝した試合もありました！ぜひご参加ください。

<ポッチャの基本ルール>

ジャックボールと呼ばれる白いボール(目標球)を投げた後、対戦する両者がそれぞれ赤と青の6球を投げ合い、自球をジャックボールにより近づけたほうが勝利となります。パラリンピック競技の1つです。

親子で頭を使った  
レクリエーションを楽しめます！  
運動量は比較的優しめです！

<駐車場案内>

帝京平成大学ちはら台キャンパス  
「学生第2駐車場」にお停めください。

