

東本郷ケアプラザ 夏休み企画 【逆上がりチャレンジ教室】

東本郷ケアプラザで【逆上がり】の練習をしてみましょう！
学校の鉄棒ではできないのはなぜ(・・?)
YMCAの体操指導者が【逆上がり】ができるようになるためのポイントをアドバイスします。できるようになるかは頑張りください！



小学生(1年生～2年生)

日程 2021年 7月22日(木) 8月19日(木)
時間 10:00～10:45 (前半多目的ホール 後半近隣公園)
定員 各日程 6名 (一人1回のみ)
費用 無料
申込み 2021年 7月12日(月)10時～ 電話にて受付

※キャンセルされる場合は全日17時までにご連絡ください。

※キャンセル待ちの方はキャンセルが出た場合前日17時以降にご連絡いたします。

持ち物 汗拭きタオル・水筒・バスタオル(練習で使用)・マスク

服装 Tシャツ短パン(学校の体操着)・上履き・マスク着用

外履きは靴 (サンダル・クロックスは不可)

※長髪のお子様は髪をゴムでとめてください。

※当日検温・手指先消毒のご協力をお願いいたします。

体温37.5° 以上の場合また、体調不良の方はご参加をお控えください。

当日の流れ

- 9:55 ケアプラザ集合
※入館の際の検温・手指先消毒のご協力をお願いいたします。
- 10:00 挨拶・出欠
- 10:05 注意事項確認(指導者のお話)
- 10:10 準備体操・柔軟体操
- 10:15 基本運動(鉄棒に必要な動きの練習)
- 10:20 ホールにて鉄棒【逆上がり】練習・アドバイス
- 10:35 近隣公園鉄棒で練習(天候により室内の場合あり)

※公園での練習後解散となるため手荷物を持って退室予定

※プログラム進行状況により変更の場合があります。

【東本郷地域ケアプラザホームページ】
<https://www.higashihongo-ymca.org>



プログラムお申込み・開催場所 東本郷ケアプラザ
横浜市緑区東本郷 5-5-6 TEL : 045-471-0661