

健康増進・体力づくり教室 子ども向け教室無料体験会

こどもまつり

4.23

午後7時 スタート
参加費無料

3つの子ども向け運動教室を体験できます。
子どもの頃の運動体験は、その後の運動能力に
大きく影響するといわれています。
この機会に楽しい教室を体験してみませんか！



Let's バレエ&ダンス

詳しい教室の内容は
裏面をご覧ください。

●日 時 令和7年4月23日(水)
午後7時～8時10分
(受付 午後6時30分～6時50分)

●会場 総合会館 中ホール

●体験できる教室

○Let's バレエ&ダンス

対象:年少～小学6年生の親子

○運動あそびげんきっず

対象:年中～年長の親子

○ジュニア運動教室

対象:小学1年生～4年生

●定員 50組(先着順)

●参加費 無料

●持ち物 内履き(運動靴)、タオル、飲み物等

●申込方法 下記のQRコードを読み取り、申込フォーム
に必要事項を入力してお申し込みください。

●申込期間 4月1日(火)～16日(水)

●その他 対象年齢以外の教室も体験できます。

※体験会終了後に、各教室の申込受付を行います。

希望の方は参加費をご用意ください。

★「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」のポイント利用で参加費を値引きします。



運動あそびげんきっず



ジュニア運動教室

申込フォームは
こちら



【問い合わせ先】

(一社)五泉市スポーツ協会 総合型クラブ ヴィガ事務局(さくらアリーナ内)

☎(0250)58-6373 受付時間:午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

五泉市教育委員会 スポーツ推進課 生涯スポーツ振興係(五泉市総合会館内)

☎(0250)42-5194 受付時間:午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

～ ゴールデンエイジ、フレゴールデンエイジ ってなに? ～

子どもの運動神経が著しく発達する時期をゴールデンエイジといいます。この時期の過ごし方が、子どもの運動神経、能力に大きな影響を与えます。

● ゴールデンエイジ (9～12歳)

一生に一度の「即座の習得」ができる時期と言われ、さまざまな動きや技術をすぐに覚え身につけることができます。

● フレゴールデンエイジ (5～8歳)

多彩な遊びで子どもたちを飽きさせず楽しませ、多面的なスポーツの基礎づくりをすることが、後に専門的なスポーツを行った時の覚えの早さなどに結びつく時期といわれています。ゴールデンエイジに向け神経回路を形成します。

バレエの基礎を親子で身につけたい方はこちら

Let's バレエ&ダンス

月曜日 1・2期：各10回 参加費(各期)：3,000円

会場：さくらアリーナ 多目的ケアルーム
時間：午後7時～7時50分
対象：年少～小学生の親子 ※子どものみでも可
定員：各期 15組

親子で一緒にストレッチ・バレエの基礎を学び、曲に合わせて踊ります。親子での楽しいコミュニケーションは、子どもの心身の成長にかけがえのないものです。

また、バレエの基礎運動は、リズム感を養い美しい姿勢づくりに役立ちます。音楽やリズムに合わせて動く楽しさを学びましょう!



楽しくカラダを動かしたい年中・年長さんはこちら

運動あそびげんきっず

木曜日 1・2期：各10回 参加費(各期)：3,000円

会場：総合会館 中ホール
時間：午後7時～8時
対象：年中・年長児(4～6歳)の親子
定員：各期 15組

基礎的な運動(歩く・走る・スキップなど)を重点に行うとともに、親子で楽しく遊びながら運動を学ぶことを目的としています。



楽しく運動能力向上を目指したい小学生はこちら

ジュニア運動教室

1期 火曜日 2期 水曜日 各5回 参加費(各期)：1,500円

会場：1期 さくらアリーナ アリーナ
2期 総合会館 中ホール
時間：午後7時～8時
対象：小学1～4年生
定員：20人

基礎的な運動とコーディネーショントレーニングで運動能力向上を目指します。レクなども取り入れながら楽しく体を動かします。

