

# 令和6年度 後期-第2弾-アクティブ☆キッズ☆プログラム 日程表

令和6年10月18日現在

## ●特別講座 水泳教室(☆持ち物 水着・キャップ・ゴーグル・タオル)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	11月 4日 (月・祝)	10:00~11:15	ながでんスイミングスクール須坂	※10:00体操スタート

※10:00までに水着に着替えて準備をしてください

## ●ヒップホップ教室(☆持ち物 運動のできる服装、上履き、飲料、タオル)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	11月28日 (木)	19:15~20:30	創造の家 軽運動室	
2	12月 5日 (木)	19:15~20:30	創造の家 軽運動室	
3	12月12日 (木)	19:15~20:30	創造の家 軽運動室	
4	12月19日 (木)	19:15~20:30	創造の家 軽運動室	

## ●スキー教室(☆持ち物 スキーウェア・道具一式 ※リフト代、レンタル代など個人負担)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	12月29日 (日)	10:00~15:00	ニンジャスノーハイランド	12:00~13:00 各自昼食
2	1月5日 (日)	10:00~15:00	ニンジャスノーハイランド	12:00~13:00 各自昼食

※レンタル予約については12月中旬までにメールでご案内いたします。

## ●特別講座 トランポリン教室(☆持ち物 上履き・運動のできる服装・水分・タオル)

	月 日	時 間	会 場	備 考
1	1月26日 (日)	9:30~10:30	勤労青少年体育センター	1班:4年~6年生
2	1月26日 (日)	11:00~12:00	勤労青少年体育センター	2班:1年~3年生

※トランポリンを飛ぶときは、ファスナー・ボタンなどがついていない服装をお願いします

## アクティブ☆キッズ☆プログラムの開催に伴うお願い

スポーツ教室は、小・中学生を対象に、活動的な生活習慣を身につけ、スポーツを楽しむための能力育成や、心身の健康と「フェアプレイで須坂を元気に」あくしゃ・あいさつ・ありがとう!という具体的な行動を通じ、仲間、参加者同士が相手の気持ちや考え方を理解しながら、各種スポーツの基本を身につける場です。

☆次の事項を守って、楽しい教室をつくりあげましょう☆

**あいさつ・へんじは大きな声で元気よく!**

### 1 受講前

- (1) 教室開始10分前位には集合しましょう。
- (2) 受付で名札シールをお渡しします。各自胸に貼ってください。※名札は毎回用意しますので、使用した名札はお家で捨てましょう
- (3) 服装は運動しやすい服装で、運動靴を履いて、用具など自分の物には必ず名前を書いておきましょう。
- (4) 準備はテキパキと行いましょう。
- (5) 毎回飲み物が無くなるよう多めに持参しましょう。水分補給をし、熱中症などにならないよう気をつけて取り組んでください。

### 2 受講中

- (1) よく聞くことは上達の早道:おしゃべりは他の人の迷惑。よく指導者の話には耳をかたむけましょう。また、わからないところは積極的に質問しましょう。
- (2) みんなで仲良く:スポーツは仲間があり、相手があってこそ楽しめます。お互いに尊重しあい助け合いましょう。
- (3) からだのコンディションに注意:病気やけが、気分の悪い時は無理をせず、からだの調子が回復してから頑張りましょう。
- (4) 用具等の調子が悪いときは指導者へ申し出てください。
- (5) 遅刻・早退の際は、必ず担当指導者に申し出て指示を受けてください。

### 3 受講後

- (1) 器具・用具の整理・整頓と清掃をしましょう。
- (2) かたづけはテキパキと行いましょう。
- (3) うがい・手洗い・手指消毒などは各自の判断でお願いいたします。

### 4 その他

- (1) 会場・日程は変更なる場合があります。  
教室開催有無・変更等の最新情報は当協会のホームページにてお知らせ致しますので参加前にご確認下さい。
- (2) 欠席する場合は、前日までにスポーツ協会(創造の家内)に連絡をしてください。  
TEL:248-0892 受付時間8:30~17:00 \*日・祝日は職員不在のため、連絡不要
- (3) 教室最終日にアンケートの記入をお願いしておりますのでご協力ください。