

# 冬休みこども体操教室 (年長～小学3年生)

「1年のスタートを体操から。」

参加  
無料

正月になると、体を動かす機会が減り、気温も下がるためいきなり激しい運動をすると怪我につながりやすい季節です。

そこで怪我をしないために体操が重要になってきます。運動前の体操は怪我の予防だけでなく、体力、筋力、柔軟性の向上にも繋がります。

1年のスタートを、健康に楽しく過ごせるようにこども体操をやってみましょう。

日時 1/6(火)、1/8(木)、1/9(金)  
10:30～11:30

場所 森町民体育館

3日間

対象：年長～小学3年生まで【定員：30名】

講師：北斗スポーツクラブ

持ち物：室内用シューズ・運動ができる服装・ドリンク・タオル

申込方法：申込書を町民体育館まで提出してください。

申込期間：令和7年12月19日(金) 9時

令和7年12月26日(金) 17時まで。

問合せ・申込先：森町民体育館(TEL：01374-2-1234)



きりとり

## 冬休みこども体操教室 参加申込書

ふりがな			性別	男・女
氏名			年齢	歳
住所				
保護者	ふりがな		連絡先	
	氏名			

\*ご記入いただいた個人情報は、教室の運営にのみ使用致します。連絡先は、お客様の事故など緊急時のみに使用致します。第三者へ許可なく開示することはございません。

主催 森町教育委員会 体育課・森町スポーツ少年団本部