

# 親子のチャレンジスポーツ



親子で運動不足解消！色々な運動に挑戦☆

- 【日 時】 ①平成29年10月1日(日) 午前10時から11時30分まで  
②平成29年11月5日(日) 午前10時から11時30分まで  
③平成29年12月2日(土) 午前9時30分から11時まで

- 【場 所】 ①・② サンビック尼崎 中央体育館(第一フロア)  
〒660-0868 尼崎市西御園町93-2  
③ ベイコム総合体育館(サブアリーナ)  
〒660-0805 尼崎市西長洲町1丁目4-1

【対 象】 小学生及びその保護者

【定 員】 ①・② 各30組(約60人) ③ 50組(約100人)

【内 容】 親子でふれあいながら、一緒に身体を動かします♪  
(レクリエーションゲーム、ボール運動、親子でトランポリン等)

※12月2日(土)親子のチャレンジスポーツ終了後、第2回栄養セミナーを予定しております。

## 親子で歩こう！



万歩計を身に付けて、一日一万歩！目標達成に向けて、挑戦！

このプランにチャレンジしてみたい！という方に万歩計、記録表をプレゼントします。  
毎日行うことで、運動を習慣付けましょう♪

また、2017年スポーツフェスティバルのイベントでは、親子でスタンプラリーを開催します。万歩計を付け、ベイコム総合体育館のどこかにあるポイントを探しながら、Let'sウォーキング！

【実施日】平成29年10月9日(月・祝)

【場 所】ベイコム総合体育館周辺

【時 間】午前9時50分から午後3時30分まで



それぞれお子様にあったプランを選択していただき、

親子で生活習慣及び運動習慣の見直しをしましょう！

▼申込方法:9月2日(土)より、所定の申込用紙にご記入のうえ、FAXで送信ください。

また、お電話での申込も可能です。(必要事項等こちらで代筆させていただきます。)