

# 親子スポーツ 体験DAY

運動強度



親子で、ボールを使って判断力や瞬発力を養う運動をしたり、音楽に合わせて様々なジャンプ運動（リズムジャンプ）をしてリズム感や身体調整能力を高めます。親子で楽しく汗を流すことができますので、ぜひ体験してみてください！！

開催日程	10月31日（日） 14:00～15:00
場所	高知市総合体育館（プレイルーム）
対象	小学生とその保護者
参加料	1組800円（税込・傷害保険料含）
定員	8組（先着順・1組2名）
服装・持ち物	運動のできる服装・室内シューズ・タオル・着替え・飲み物・マスク等
講師	（公財）高知市スポーツ振興事業団 指導員 ※（公財）日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員資格保有
申込開始日	10月4日（月）9時より窓口または電話にて受付
	その他、詳しい内容は事務所へお問合せください。

新型コロナウイルス感染予防対策として【当日の体温及び体調の確認・運動時以外のマスク着用・手洗い/消毒・間隔の確保】などにご協力いただきます。



## お問合せ

（公財）高知市スポーツ振興事業団

高知市総合運動場

〒780-8031 高知市大原町158

TEL : 088-833-4061 ・ FAX : 088-833-4124