

運動が苦手でも
大丈夫です!

ヘキサスロン

子ども運動能力向上プログラム

走る



投げる



跳ぶ



遊び感覚で運動動作を身につけられる

ヘキサスロンとは?

運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身につけることのできる「遊びプログラム」です。

どんな効果がでるの?

「遊びプログラム」で基本動作が自然と身につけ、遊びの中から運動発達の芽を伸ばしていきます。

場 所：まちづくり交流センター 4F大ホール

日 時：2月15日(日) 10:00~10:40
11:00~11:40

料 金：300円 幼児クラス
400円 小学生クラス

申 込：お電話、窓口にて

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

前方にエアロディスクを投げ、
受け手が走ってキャッチ



※お申込みの際にご提供いただく個人情報、厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



エアロケットを投
げ上げると同時に
できるだけ前方に
高くジャンプする



都留市健康ジム

TEL：0554-45-4111

山梨県都留市中央三丁目9番3号

●営業時間

9:00~21:00
(最終受付20:30)

●休館日

月曜日
(月曜日の場合は翌日休館)
年末年始(12/29~1/3)