

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：6月21日(日) 10:00~10:45  
11:00~12:00

料 金：400円 幼児クラス  
600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



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



※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、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。

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  
(月曜祝日の場合は翌日休館)  
年末年始(12/29~1/3)