

令和7年度 加賀田公民館主催 夏休み子どもスポーツ教室

「スポーツ・リズム・ トレーニング」

スポーツリズムトレーニングとは、軽快な音楽に合わせてのジャンプ運動やステップ、ダンスなどを幅広く行うトレーニングです。今回は、その基本となる様々なジャンプ運動を行います。

子どもたちが、身体を動かすこと、運動することが楽しい！大好き！になるためのプログラムが盛り込まれていますので、ぜひご参加ください。



令和7年

8月8日(金)

午前10:00~11:00

河内長野市スポーツリズムトレーニング協会
インストラクターの中岡由紀さんを講師として
お招きしています。リズム感を高め、運動パ
フォーマンスを向上させるトレーニング法を
教えていただきます。

- 場 所 加賀田公民館
- 定 員 15名（応募者多数は抽選）
- 参加費 無料
- 対 象 市内在住の小学1～6年生
- 持ち物 上靴・水筒・タオル
動きやすい服装でご参加ください



**申込み 7月25日(金)までに加賀田公民館窓口
または河内長野市ホームページから**

●人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野●

加賀田公民館

電話 **62-2116**
河内長野市加賀田617-4

