がんばれ子ども体力向上事業

この事業は、スポーツ王国とくしま推進会議の助成を受けて実施しています。 この事業は、宝くじ収益の一部が使われております。





第2 第4 木曜日 開催

6月・8月は第1第4に開催日が変更になります。

開催場所 鳴門市立図書館 2 F

開催時間 10:00~赤ちゃんから幼児

14:30~幼稚園児

参加費 1人 300円

リトミックとは、楽器を使って、音楽を体で体験し、想像力や表現力を養い、心と体の調和を作り出す総合教育です。音を聞いて、自分が感じたように自由に体全体で、リズムを表現します。このリズム運動を通して、音楽を聴く集中力、リズムをイメージする想像力、リズムを体で表す反応力や表現力、さらに、心のイメージを体で表現することにより、心身の調和を作り出します。将来いろいろなスポーツに親しむことはとてもよい経験ですね。スポーツでは反射性や反応力、判断力や創造力など、多くのスキルが必要です。 リトミックでは、スポーツや生活に必要ないろいろな感覚的センスを総合的に体験します。同時に、音楽の楽しさを感じ、感性が磨かれていきます。

こどものためのリトミックは、基礎能力の掘り起こしと、音楽を使って、身体的・感覚的・ 知的に優れた子どもたちの育成に役立ちます。

「子育てママのエクササイズ」 11:00~開催

出産後のボディーラインを気になりませんか?育児に忙しく、自分のケアができにくいママたちの、ストレス解消応援プログラムです。ストレッチ、骨盤底筋体操やウエスト引き締め筋力アップエクササイズ

〒772-8501

鳴門市撫養町南浜字東浜 170 番地 市民会館事務所内 TEL 088-686-6023

NARUTO 総合型スポーツクラブ設立準備委員会