

# 世田谷区立北烏山地区体育室スポーツ教室<第26期>

## 毎週火曜日全5回

①10/4 ②10/11 ③10/18 ④10/25 ⑤11/1  
雨天予備日 11/8

リズムやバランス運動など  
様々な運動の組み合わせを  
体験することで、自分の  
身体を巧みに操作できる  
コツをつかみましょう!



# コーディネーション トレーニング教室

小学生：16:00～16:50



コーディネーショントレーニングは、  
タイミングよく動いたり、力加減をコントロール  
したりするなど、子どもたちに必要な身体を動かす  
能力を向上させるトレーニングです。

## 毎週土曜日全5回

①10/8 ②10/15 ③10/22 ④10/29 ⑤11/5  
雨天予備日 11/12

一定の区域で逃げたり、  
追いかけたり、攻守の交代や  
勝敗を競い合うゲームを行います。  
ルールを理解して最後まで守る  
ことなども学びましょう!



# 鬼遊び教室

小学生：15:00～15:50

リズムよくジャンプ・  
肩や手首を上手にまわす  
練習など、前とびや  
後ろとびが連続でとべる  
コツをつかみましょう!




# なわとびチャレンジ教室

小学生：16:00～16:50

第26期は『第2運動広場』で実施  
いたします。(世田谷区北烏山2-3先)  
※烏山北住宅中央自動車道高架下

楽しく身体を動かしながら、体幹強化や基礎体力の  
向上、身体の上手な動き方を学びましょう!!

会場	世田谷区立北烏山地区体育室 第2運動広場(屋外)北烏山2-3先	定員各コース 12名 (抽選)
参加費	全5回 3,500円(税込み) オンラインによるクレジットカードまたは銀行振込になります。 ※当選者通知メールにてお支払のご案内をいたします。お支払いの際にシステムへの登録が必要となります。 ※新型コロナウイルス感染対策により、オンライン決済(非接触)とさせていただきます。	
参加方法	世田谷区北烏山地区体育室ホームページよりお申込みください。 ※右のQRコードから読み込めます。 26期教室申込と記載をお願いします <a href="https://www.kitakarasyama-sp.jp/lesson-season26/">https://www.kitakarasyama-sp.jp/lesson-season26/</a> (申込期間:9月1日(木曜日)～9月16日(金曜日)必着) ※申込期間を過ぎても、定員に達していない場合は、先着順にて追加受付いたします	
持ち物	運動しやすい服装、屋外シューズ、飲み物、タオルなど ※なわとびチャレンジ教室はなわとび持参	
問い合わせ先	世田谷区立北烏山地区体育室 TEL:03-5384-6664 住所:世田谷区北烏山8-1-6先(中央自動車道高架下)	
ホームページ	<a href="https://www.kitakarasyama-sp.jp/">https://www.kitakarasyama-sp.jp/</a>	