

第5回開催 2月21日(水)

場所：早苗幼稚園体育館 10:30～12:00

# 今年度最後のGO!GO!!ママ

今年度、最後のGOGOママです。  
参加しようと思いつつ参加出来なかった  
方、お友達を誘って是非参加してみ  
て下さい。

前回は、縄運動で体力づくりに励みました。  
短縄では、決められた時間(秒)内で、決められた回数を  
跳んでみたり、長縄では連続入りで何周続かという事を  
楽しみながら行いました。  
意外とみなさん、息をハアハア弾ませながら楽しんでやっ  
てられました。

前回、意外と楽しまれてた長縄を、今回新たな内容も加えて  
体力作りを行って行きます。

一つの目標達成に向かって、気持ちを一つにして達成できる  
ような内容も考えてます。

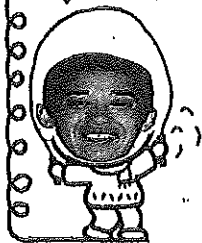
沢山の参加をお待ちしています。

\*送迎バスはございません。お車でお越しの際は、早苗幼稚園の  
駐車場をご利用下さい。

注：小さなお子様を職員で見切れない  
場合がございます。  
ご理解とご協力をお願い致します。

## 基本プログラム

- ◆ウォーミングUP
- ◆腰痛緩和ストレッチ
- ◆体幹運動
- ◆縄運動
- ◆エアロビクス



## ◎持ち物

- ★上靴
- ★汗ふき
- ★飲料水

## ◎必需品

- ★バスタオル大  
100cm×60cm  
無ければ同等の物。  
寝転んでの活動に使います。

ご質問は、体育担当：杉森まで