MIZUNO SPORTS SCHOOL

ヘキサスロン

子ども運動能力向上プログラム

走る　跳ぶ　投げる







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。

☆テーマ：《投げる》☆

エアロケットやエアロディスクを使った運動を遊び感覚で学んでいきます！

遊びプログラムの例
初級編：エアロケットキャッチ
二人一組になり、お互いに向かってロケットを投げます。
腕の使い方、前後の体重移動がポイント！

場　所：桜井市立中央公民館　3階　大会議室

日　時：令和9年1月31日(日)
午前の部：10:30～11:30　受付10:15～
午後の部：13:30～14:30　受付13:15～

参加費：無料

対　象：桜井市に在住・在学の小学生
※保護者の方とご参加ください

持ち物：運動できる服装・シューズ(屋外用)
飲み物・タオル

定　員：午前・午後の部ともに15組30名
※応募者多数の場合は抽選

申込日：令和9年1月20日(水)までに下記の二次元コードからお申込みください。



桜井市立中央公民館
0744-45-0965
〇休館日　月曜日・火曜日
〒633-0062
桜井市大字粟殿202(桜井市役所南側)

お申込みはこちら