

# 秋季 体操教室

募集期間 8月1日(木)～8月10日(土)

初めての習い事や運動が苦手なお子様大歓迎!  
みんなで楽しく遊びながら  
丈夫な身体や運動の基礎を身に付けよう!

コース名	対象者	日程					時間	受講	定員
体育が得意になる!! 頭と体を動かす教室 (コーディネーション教室)	①年長～小学2年生	9/3	9/10	9/17			15:30～ 16:30	3,000円	15
	②小学1年生～小学4年生						16:40～ 17:40		
キンダー①	年少～年中	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	15:30～ 16:30	5,000円	15
キンダー②	年長～小学2年生						16:40～ 17:40		

※令和6年度秋季体操教室はコーディネーション教室が先に開催いたします。

## コース紹介

キンダー

マット運動・鉄棒・跳び箱を中心に楽しく体を動かし  
運動基礎を身に付けるコースです。



体育が得意になる!!  
頭と体を動かす教室



遊びの中で運動能力を高めていく教室です。  
ボール・フープ・ミニハードル・鉄棒・なわとびを使い、  
様々な身体の使い方を覚えていきます。



コーディネーショントレーニングを取り入れた  
体育が得意になる!頭と体を動かす教室  
コーディネーショントレーニング7つの能力とは

- ①リズム…動くタイミングを上手につかむ
- ②バランス…バランスを正しく保つ
- ③識別…手や足、道具を上手に扱う
- ④連結…関節や筋肉をスムーズに動かす
- ⑤変換…状況に合わせて瞬時に動作を切り替える
- ⑥定位…距離や時間を把握する
- ⑦反応…合図に合わせてすばやく行動する

運動神経は  
「遺伝」ではなく  
「身につけるもの」  
です!

## 神戸市立ポートアイランドスポーツセンター

### ホームページからweb申込

URLまたは右QRコードからホームページへアクセスし  
お申込みをお願いいたします。

URL : <https://www.kobe-spokyo.jp/psc/>

〒650-0046

神戸市中央区港島中町6-12-1

☎078-302-1031

【毎週水曜 休館日】



※申込者が多数の場合は抽選になる場合がございます。

(申込完了段階ではご受講が確定ではございません。)

※申込者少数の場合は開催を見合わせる場合がございます。

※お送り頂いた個人情報は教室の申込に関する業務以外には使用  
致しません。

ポートアイランド

スポーツセンター

公式LINEアカウント



※当センターに駐車場はございません。  
※ポートライナー「市民広場」駅下車すぐ。