平成30年度 安曇野ファミリースポーツカフェ実施計画書《安曇野市委託事業》

①教室名：家族で動き作り運動（基礎編）

個別開催 内 容	期日	5月19日 (土)	時間	午前9時30分～午前12時00分	
	参加対象者	家族	参加見込人数	25組	場所
	【内容】：動きの基礎となるバランスやリズムをはじめ、反応や定位などの能力を遊び感覚で楽しみながら覚えていく。自分の身体・相手の身体・道具などを頭で考え、体を動かせるように行う。				
講 師	安曇野市スポーツ推進委員 細野築三さん				

②教室名：家族で動き作り運動（ボール編）

個別開催 内 容	期日	6月16日 (土)	時間	午前9時00分～午前12時00分	
	参加対象者	家族	参加見込人数	25組	場所
	【内容】：投げる・捕る・蹴るときに必要なとなる、身体の動かし方を楽しく覚えていく。バランスやタイミング、力の加減などを、考え通りに行えるように、親子で協力しながらトレーニングをしていく。				
講 師	安曇野市スポーツ推進委員 細野築三さん				

③教室名：家族で動き作り運動（かけっこ編）

個別開催 内 容	期日	7月7日 (土)	時間	午前9時00分～午前12時00分	
	参加対象者	家族	参加見込人数	25組	場所
	【内容】：かけっこに必要なバランスをはじめ、身体のパネや反応などの能力を親子で楽しみながらトレーニングをしていく。親にも覚えていただき家庭でも行ってもらう。				
講 師	安曇野市スポーツ推進委員 細野築三さん				

④教室名：家族でダーツ吹矢 おみやげゲット（障がい者も仲間に加えて）

個別開催 内 容	期日	8月4日 (土)	時間	午前9時00分～午前12時00分	
	参加対象者	家族	参加見込人数	25組	場所
	【内容】：狭い場所でも楽しめるマグネット吹矢を障がい者にも声をかけて、地域の身近な場所で交流を図る。				

⑤教室名：実践ウォーキング

個別開催 内 容	期日	9月30日 (日)	時間	午前8時00分～午後2時00分	
	参加対象者	ファミリー・一般	参加見込人数	60人	場所
	【内容】：秋の実践ウォーキングに出かける。				

⑥教室名：ファミリースポーツレストラン

個別開催 内 容	期日	1月20日 (日)	時間	午前9時00分～午前12時00分	
	参加対象者	ファミリー	参加見込人数	40組	場所
	【内容】：5つのメニューで得点を競う。				