

元気 Genki 笑顔 Egao 楽しい Tanoshii

2019年度
 前期4~9月

会員募集

3/1より受付開始！4月スタート



通常教室は、裏面を参照



春イベント 無料体験

お申し込みは、e-mail またはお電話にて
 【お名前・年齢（新学年）・連絡先をお伝えください。】

GET事務局
 info@get-kakio.com
 080-3754-2017



対象
 大人

3/30（土）雨天時31日に振替

■ポールウォーキング教室

10:00~11:30

集合：柿生小学校東門（ドミノピザ側）受付9:45~

ルート：片平川健康ロードと周辺公園

持ち物：飲み物・手袋・運動し易い服装・リュックサック（両手が使える様に）
 （ポールはGETでご用意します。）

雨天時：9時までに、参加者に連絡をします。

健康状態により参加できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

整形外科医が考案。健康づくり、体力づくり、姿勢改善、
 生活習慣病の予防 メタボ予防 ダイエット・転倒予防など

正しい姿勢で健康ウォーキング！

筋トレ運動
 有酸素運動
 ストレッチ運動



対象
 小学生

3/26（火）3/27（水）3/28（木）3日間コース

場所：柿生小学校
 校庭

■走り方A教室（新1.2年生） 13:00~13:45

※雨天時アリーナ・室内履き持参

■走り方B教室（新3.4.5.6年生） 13:55~14:40

※雨天時アリーナ・室内履き持参

3/26（火）

■ボッチャ・クップ教室

14:45~15:45

場所：柿生小学校
 特別活動室

パラリンピック競技のボッチャ！
 ステップアップ教室（特別支援児童対象）で
 やっている楽しいゲームをみんなとやろう！

3/27（水）

■こども囲碁教室

14:45~15:45

ルールを知らなくても大丈夫！

■スポーツスタッキング教室

16:00~17:00

一度やったら はまっちゃうよ！

3/28（木）

■プロレスラーに学ぶ体づくり教室

14:45~15:45

受け身や体の鍛え方などプロが指導！

■想像力育成教室

16:00~17:00

頭の中のイメージを造形絵画で表現しよう！

その他各教室は、通常時間帯に無料で見学、体験ができます。詳しくはHPをご参照ください。

・自分に合った護身術教室

・キッズダンス教室

・大人囲碁教室

・いろんなボールで運動能力向上教室

・骨盤調整コンディショニング教室

・テッサン教室

・ZUMBA 教室

・サッカー教室

見学、体験ご希望の方は、
 事務局までご連絡ください。