



NPO法人 スポーツのまち麻生  
麻生区役所地域振興課後援  
柿生地区総合型地域スポーツクラブ

元気 Genki 笑顔 Egao 楽しい Tanoshii

# GET

# 春イベントのお知らせ

# 3/25

(土) 場所：柿生小学校 アリーナ

毎日習い事やゲームなど、  
忙しく過ごしていませんか？

## キッズヨガ体験

親子参加も可能です

キッズヨガ参加希望の方は  
[info@get-kakio.com](mailto:info@get-kakio.com)

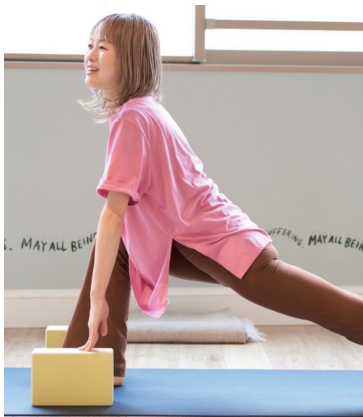
お名前・年齢・連絡先  
をメールにてお送りください。

※当日参加も可能です

※参加無料

① 10:00 ~ 10:40

② 11:20 ~ 12:00



講師：中廣美保先生

ヨガは身体を整えるだけでなく、心も整えてくれます。  
目をつぶって自分の呼吸を数えてみる。  
最初はソワソワ落ち着かなかった子ども達も  
段々と **心が落ち着いてくる** 様子が手に取るようになります。  
穏やかで、安らいでいながらも、**強くて芯のある心** を作ること。  
また、ペアワークとグループワークなども行い  
お友達と呼吸や体を合わせて動くことも練習します。  
**やさしさと思いやり** を育てることに重きを置いています。  
是非一度キッズヨガを体験してみてください！

## キッズヨガ教室

場所：柿生小学校 特別活動室 ※参加無料

④ 4/17 (月) 16:00 ~ 17:00

⑤ 4/24 (月) 16:00 ~ 17:00

学校終わりのGET 通常教室時間帯に開催します。  
※事前申し込み、事前申し込み無しでも、当日保護者  
同伴参加のみ参加可とします。

[info@get-kakio.com](mailto:info@get-kakio.com)

お名前・年齢・連絡先 をメールにてお送りください。

お問い合わせ先 GET事務局 080-3754-2017

③ 10:00 ~ 12:00

申し込み不要・参加無料

## ボッチャ体験

やるとハマる面白さ！パラリンピック  
競技でも、みんなが楽しめるゲームです！

## チャレンジ体験

ギネス記録やあんなことこんなこと  
自分だったら・・・をレッツチャレンジ！

## スポーツスタッキング体験

カップを積んで崩して・・・簡単な様で  
なかなかタイムが出ない！でもやればやる  
ほどタイムアップが楽しくてハマります！