

親子健康教室

8月24日（金）、体育館において親子健康教室を行いました。

児童生徒10名とその御家族12名が参加し、夏休み中の運動不足解消として、たくさん体を動かしました。準備体操のあと、「体力向上プログラム」の様々な動物の動きをして体をほぐしました。ボールを使った運動では、おなかに乗せてくも歩きをしたり、ボールを高く上げ、体を回転してキャッチをしたり等、難しい技にも挑戦しました。その後、4つのチームに分かれてポッチャのゲームをしました。ポッチャは初めてというお子さん、御家族も一球一球真剣にボールを投げたり、応援しあったりして和やかにゲームを楽しみました。暑い中ではありましたが、心も体もリフレッシュをすることができました。

