

親子サークル「ひまわり」の活動に参加して

みんなでいろいろなスポーツやダンスに チャレンジしよう！

親子サークル「ひまわり」では、知的・発達障害のある小学生から高校生を対象に、月2回、様々なスポーツを楽しむ「スポーツ活動」とダンスを楽しむ「ダンス活動」を行なっています！一人ひとりが自分のペースで楽しく参加できるよう工夫しています。家族や友達、ボランティアの学生さんと一緒に運動・スポーツを通して交流しながら、社会性や運動能力を育み、日常的に運動・スポーツに親しめるようになることを目的とした楽しいプログラムを用意しています。皆様のご参加をお待ちしています！！

☆ スポーツ活動 ☆

- 10:00 あつまり・スケジュールの確認
10:10 準備運動（ウォーミングアップ）
10:30 今日のスポーツ（※）
11:10 自由時間
11:25 あいさつ
11:30 片付け・解散
※今日のスポーツの種目例
・サッカー・バドミントン・テニス・風船バレー
・野球・フライングディスク・卓球バレー など

- ◆アドバイザー◆ **澤江 幸則**
筑波大学体育系准教授 臨床発達心理士
◆活動 MC ◆ **杉山 文乃**
筑波大学体育系助教
◆サポート ◆
筑波大学アダプテッド体育・スポーツ学
研究室の学生

☆ ダンス活動 ☆

- 10:00 あいさつ
10:05 準備運動・ストレッチ
10:25 両足飛び・片足飛び・スキップ
10:40 休憩
10:45 ダンスを踊ろう！（※）
11:05 クールダウン
11:15 解散
※ダンスの曲目例
・ソーラン節・恋ダンス・Chu Chu Train
・勇気100パーセント・千本桜 など

- ◆ダンス指導 ◆ **川口 弘美**
川口ヒロミダンスファクトリー主宰
茨城県立結城第二高等学校非常勤講師
◆ダンス指導 ◆ **細川 幸子**
有限会社D-Life ダンス講師

- ◆主催：親子サークル「ひまわり」
◆協力：筑波大学アダプテッド体育・スポーツ学研究室
◆問い合わせ先：代表 黒澤 090-5211-7990

※この活動は、子どもゆめ基金の助成を受けて活動しています。

- ・スポーツ活動・ダンス活動共に見学はご自由にどうぞ。また、無料で体験参加をすることもできます。
- ・私達の活動では、子ども達と元気いっぱい遊んで下さる地域のボランティアさんを募集しています。
- ・活動に興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

体験の風を
おこそう

★活動予定（活動開始時間は10時です）

スポーツ活動：

- ・4月19日（日）：中止・5月17日（日）・6月21日（日）
・7月19日（日）・8月23日（日）・9月27日（日）

会場：下妻特別支援学校、他

ダンス活動：

- ・4月5日（日）：中止・5月10日（日）・6月7日（日）
・7月5日（日）・8月2日（日）・9月6日

会場：下妻市ふるさと交流館リフレこかい

★募集定員：20組のご家族

★対象：小学生～高校生まで

★参加費

- ・ダンス：1,000円
- ・スポーツ活動：600円（兄弟児も参加の場合+200円）

※参加費には保険料が含まれます。

★持ち物：室内履き・飲み物・タオル・着替え