

親子で一緒に楽しもう！
令和 第3回目
6年度

運動不足が気になる方におすすめ！

米子市 親子運動教室

身体を動かすことは、肥満や生活習慣病の予防となり、健康な心身づくりに繋がります。

この教室では、「リズムジャンプ/ピラティス」、「ボクシング」、「ボルダリング」、「公園遊び」の4つの教室を通し、身体を動かすことの楽しさを実感していただくとともに、運動量や健康状態等の測定・記録を通じて運動習慣の定着をお手伝いします。運動が苦手な方や久しぶりに運動を行う方にも楽しんでいただけるプログラムになっていますので、運動が好きな方はもちろん、日頃運動不足が気になっている方におすすめの教室です。

お子さんと一緒に、楽しく体を動かしましょう！

※6・7月に開催した第1回目及び9・10月に開催した第2回目親子運動教室に参加された方もご参加できます。

－ Program －

A リズムジャンプ/ピラティス



協力：メディカルフィットネスセンターCHAX

- ① 1/11 (土) 10:00～11:00
- ② 1/12 (日) 10:00～11:00

※お子さんが「リズムジャンプ」、
保護者の方が「ピラティス」を行います。

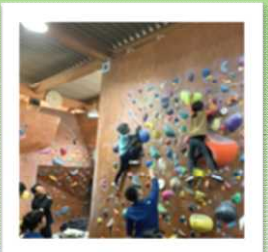
B ボクシング



協力：シュガーナックルボクシングジム

- ① 12/7 (土) 10:00～11:00
- ② 12/7 (土) 11:30～12:30
- ③ 12/14 (土) 10:00～11:00
- ④ 12/14 (土) 11:30～12:30

C ボルダリング



協力：モンキーポッドクライミングジム

- ① 11/30 (土) 14:30～15:30
- ② 12/15 (日) 11:00～12:00

D 公園遊び



協力：ガイナレ鳥取

- ① 11/23 (土) 14:30～15:30
- ② 12/21 (土) 10:00～11:00

※A～Dの全ての教室に、各1回ずつ参加していただきます。

米子市経済部文化観光局スポーツ振興課

米子市東町 161-2 (米子市役所第2庁舎3階)

TEL : 0859-23-5426



詳細・会場等については
裏面をご確認ください。

開催要項

主催：米子市

対象：①市内の小学生(1年生～4年生)とその保護者
②米子市外の小学生(1年生～4年生)とその保護者
それぞれA～Dの教室全てに各1回ずつ参加できる方

定員：①17組34名 ②3組6名 合計20組40名(先着順)

参加費用：1組2,000円(4教室合計)

※会場で納付書をお渡しますので、金融機関にてお支払いください。

(会場でお支払いすることはできませんのでご注意ください。)

申込方法：表面のQRコードから電子申請でお申し込みください。

※米子市HPからもお申し込みいただけます。

申込期間：令和6年10月30日(水)～11月11日(月)

※定員に達し次第締め切ります。

教室内容

親子で一緒に、「リズムジャンプ/ピラティス」、「ボクシング」、「ボルダリング」、「公園遊び」の4つの教室に参加していただきます。各教室は複数回開催されますので、お好きな日時でご参加ください(申し込み時にお選びください)。

運動習慣の定着をお手伝いします！

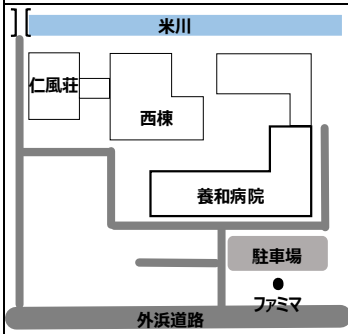
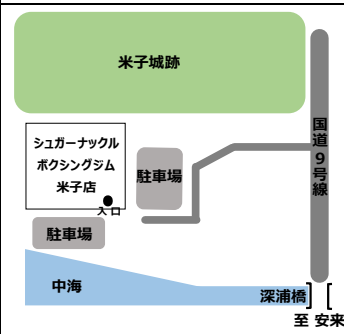
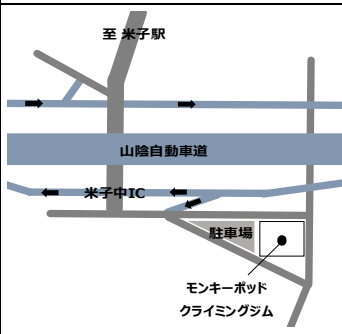
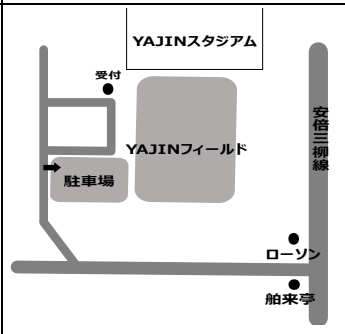
保護者の方の運動習慣の定着を目的として、モニタリング(アンケート調査、身体測定、運動量の記録等)を行いますので、ご協力をお願いします。

また、教室では日常生活の中で簡単にできる運動やストレッチなどもご紹介します。

気軽に楽しく、運動習慣を身に付けましょう！

※詳細は参加者に別途ご説明します。

会場アクセス・駐車場

リズムジャンプ/ピラティス	ボクシング	ボルダリング	公園遊び
養和病院地域交流ホール(養和病院4階) 米子市上後藤3-5-1	シュガーナックルボクシングジム米子店 米子市久米町253 2階	モンキーボットクライミングジム 米子市陰田町1031-1	オールガイナーレYAJINフィールド 米子市安倍1-1
 <p>米川 仁風荘 西棟 養和病院 駐車場 ファミマ 外浜道路</p>	 <p>米子城跡 シュガーナックルボクシングジム米子店 米子店 入口 駐車場 中海 深浦橋 至 安来</p>	 <p>至 米子駅 山陰自動車道 米子中IC モンキーボットクライミングジム 駐車場</p>	 <p>YAJINスタジアム 受付 YAJINフィールド 駐車場 安倍三柳線 ローソン 舶来亭</p>

注意事項

- ・教室の風景等を撮影し、米子市や協力事業者のHP・SNS等に掲載する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・米子市外にお住いの方もぜひご参加ください。
- ・お申し込みされた保護者の方が参加できないときは、代わりの方が参加することができます。
- ・申込内容に不備があるとき、または、主催者から連絡事項があるときは、米子市担当者からご連絡させていただく場合があります。
- ・教室決定後のキャンセルは、できませんのでご了承ください。(参加費はお支払いください)