

うまれてはじめてのキッズジム

はぼま☆ジム

(Heart・Body・Mind)

**新教室
スタート！！**

2024年10月3日(木)

無料体験会

9:30-10:30 (0~1歳児親子)
10:45-11:45 (2歳児親子)
15:45-16:45 (3歳児)

PLAY WITH US?

レッスン

木曜：9:30-10:30 (0~1歳児親子)
10:45-11:45 (2歳児親子)
15:45-16:45 (3歳児)
土曜：9:00-10:00 (2歳児親子)
10:15-11:15 (3歳児)

場所

カマタマーレスポーツクラブ
〒760-0080高松市木太町3234-8

申込方法：電話かHPよりお願いします

TEL：070-5512-7625 (事務局森下)

<https://www.kamatamare-npo.jp>

(NPO法人カマタマーレスポーツクラブ)

料金：¥5,000 4回/月



キッズジムは、 『ボディーバ』を使った体幹運動です

- 日本キッズコーチング協会®考案プログラム
- 0歳から6歳までの、こころからだ、あたまの総合的な発達を促します。
- ふれあい（アタッチメント）を通して、親子の絆を促します。
- 体のバランスが整うことで心のバランスも整うようになります。



ボディーバとは
親子で『安全に・楽しく・簡単に』体幹を鍛えることができる
トレーニングマットのことです。
首が座っていない赤ちゃんから使用することができます。

子どもの運動能力の発達には3歳までの体幹が大きく影響されます

子ども達が運動をしてなかなか上達しない理由の一つは、
自分の身体の使い方がわかっていないから。

0歳から6歳までの乳幼児期は、習得すべき21の発達運動機能があります。

体幹を鍛えることは、身体を鍛えるだけでなく心を鍛えることにもつながります。

そしてそれは何より、楽しい遊びの中から生まれてきます。

音楽に合わせて、ふれあい遊びも取り入れながら、ボディーバを跳んだり走ったり転がったり。

子ども達のその子に合わせた好きや楽しいを見つけ、それをもとに「小さなできた」や「得意」を一緒に伸ばしていきませんか？

はぼま☆ジムは3つのコース

0～1歳児
親子コース
「好奇心・やる気」
を育てます。

2歳児
親子コース
「集中力」を
育てます。

3歳児
自分でやりたい
「自立心」を
育てます。

※親子コースはパパママどちらの参加でも大丈夫です！

講師：中村ひろ子
保育士、幼稚園教諭
日本キッズコーチング®マスターアドバイザー
ボディーバキッズインストラクター
ベビーマッサージインストラクター

