

No.	活動名	活動内容	対象児 等	貴団体の準備物
1	みんなで楽しめる 親子体操 (徒手運動)	子供たちとスキンシップを図りながら、全身を動かし、楽しく運動します。 (御家庭でできる幼児期に必要な運動を紹介しながら行います。)	3～6歳 10人以上 (屋内) (親子・可)	・マイク (放送設備)
2	マットを使った 楽しい運動	いろいろな場面を想像しながら、イメージを膨らませながら、回転感覚や手足の腕支持の力を高めます。 (徒手運動→マット運動→徒手運動)	3～6歳 20人程度 (屋内) (親子・不可)	・ショート マット (2枚以上)
3	投げたり、跳んだり する楽しい運動	ジャンプ力や投力などを高める活動を通じ、目でものを追う能力を養う運動です。 (徒手運動→投・跳運動→徒手運動)	3～6歳 30人程度 (屋内) (親子・不可)	・布玉 (参加人数より多めに) ・長縄
4	忍者ランド 体力づくり	忍者ランドというアナログな遊具を使った遊びをとおして、体をたくさん動かします。	4～5歳 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・可)	特になし
5	変身ごっこで 体力づくり	子供たちの大好きな変身ごっこを活用して、体をたくさん動かします。	3歳以上 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・可)	特になし
6	身近な道具で 体力づくり	風呂敷やお手玉など、身近にありそうな道具を使って、体をたくさん動かします。	3歳以上 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・可)	特になし
7	キッズ3B体操	リズムに乗って、ボール・ベル・ベルターの道具を使って楽しく体操をします。 ・ベルを使ってジャンプ運動 ・ダンスエクササイズ ・ベルターを使って遊びの工夫探し 等 ※状況によって内容の変更有	3～4歳 5～6歳 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・不可)	特になし
8	親子3B体操	親子でリズムに乗って、ボール・ベル・ベルターの道具を使って楽しく体操をします。 ・ベルを使って親子でジャンプ運動 ・ふれあいダンス ・道具を使ったゲーム 等 ※状況によって内容の変更有	3～6歳 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・可)	特になし
9	キッズエアロビク	・模倣遊びなどをしながら体の使い方を習得します。 ・歩く、走る、跳ぶ、起きる等の動きを、バランスよく取り入れながら音楽に合わせて全身を思いきり動かします。	3～6歳 20～30人(屋内) (親子・不可)	特になし
10	家庭でもできる 親子エアロビク	・体を使って動くことが「楽しい！気持ちいい！」を体感して運動好きな子に導きます。 ・この時期にスキンシップを取ることが親子の絆を強めます。 ・遊びながら、色々なルールを身に付けます。	3～6歳 20組程度(屋内) (親子・可)	特になし
11	キッズHIPHOP	今、流行の曲でHIPHOPを楽しく踊ります。	3～6歳 10人以上程度(屋内) (親子・可)	特になし
12	キッズロコモ	子供たちが心配されている体の硬さを柔らかくする振付が入っているダンスレッスンです。	3～6歳 10組以上程度(屋内) (親子・可)	特になし
13	みんなで元気に チアダンス	・ポンポンを持ってリズムに合わせてながら踊ったり声を出したりします。 ・「応援する心」や「思いやりの心」を育みます。 ・美しく正しい姿勢を身に付けます。	3～6歳 30人程度(屋内) 平日のみ可	特になし
14	みんなで元気に 親子チアダンス	・親子でポンポンを持ってリズムに合わせてながら踊ります。 ・親子でスキンシップをとりながら柔軟性、バランス感覚を養うメニューを取り入れます。 ・御自宅でも続けられる振り付けを行います。	3～6歳 30人程度(屋内) 土曜日のみ可	特になし

※活動時間は1コマ40分程度になります。