



YMCA国際協力青少年育成年末募金

みなみYMCAチャリティープログラム



2012年1月22日(日)

参加費はすべて、国際協力募金や青少年育成基金、地域活動、東日本大震災支援、ミャンマーエイズ孤児支援のために使われます。みなさまのご協力をお願いします。

★事前にご予約・お申込が必要です。(のみの市を除く) 各プログラムは定員になり次第締切となります。

| ☆プログラム内容☆ | 時間 | 参加費 | 対象 | 定員 | 持ち物 |
|---------------|----------------------|-----------------|--------------------------------|-----------|-----------------------------|
| ① トレーニングジム | 10:00~13:00 (フリー) | 500円 | 16歳以上 | - | 運動できる服装・タオル・室内シューズ・飲料水 |
| ② プール開放 | | 500円 | | - | |
| ③ はじめて水泳 | 14:00~15:30 | 500円 | 年少~小学3年生 | 30名 | 水着・水泳帽・タオル |
| ④ 骨盤体操 | 10:10~10:50 | 500円 | 16歳以上 | 20名 | 運動できる服装・タオル・室内シューズ・飲料水 |
| ⑤ ウェーブストレッチ | 11:40~12:20 | 500円 | | 10名 | |
| ⑥ 親子ボクシング | 14:00~15:00 | 500円(親子1組) | 年長~小学生と保護者 | 親子10組 | |
| ⑦ なわとび・トランポリン | 10:00~11:00 | 500円 | 年長~小学生 | しめきり 20名 | 運動できる服装・タオル・室内シューズ・飲料水・なわとび |
| ⑧ さかあがり教室 | 11:30~12:30 | 500円 | | 残りわずか 20名 | |
| ⑨ 親子たいそう | 14:00~15:00 | 500円(親子1組) | 0歳~2歳児と保護者 | 親子15組 | |
| ⑩ おもしろスライム作り | 10:00~11:00 | 500円 | 小学生 ※保護者同伴の場合は 年中、年長も参加可 | 残りわずか 5名 | スライムを持って帰れる容器 |
| ⑪ 割れないシャボン玉作り | 13:00~14:00 | 500円 | | 15名 | シャボン液を持って帰れる容器 |
| ⑫ 手作り 生チョコカップ | 13:00~15:00 | 1人1,000円(材料費含む) | 年長~小学生と保護者 | 親子14組 | エプロン・三角巾・タオル |
| ⑬ のみの市 | 10:00~16:00 | 現金販売 | どなたでも | - | ★皆様からのご寄贈品をお待ちしております。 |

まだまだ申込できます!

プログラム紹介

スタッフ



④ 骨盤体操

深い呼吸をしながら体をほぐし、体の中心となる骨盤を正しい位置に戻し、美しい姿勢をつくれます。お子様のプログラムの合間に、カラダのメンテナンスとリラックスタイムを★



⑩ おもしろスライム

みんなの知っているスライムとは少し違う! 風船のように膨らむ、暗いところで光る、さらに●●を入れるとスーパーボールに変身してしまう..なぞの●●の正体とは? 科学の不思議を体験してみよう!

⑫ 手作り 生チョコカップ作り

RKK「タ方いちばん」でおなじみのパティシエ磯崎啓介氏によるお菓子作り講座です。お菓子作り大好きなお友だち、バレンタインデーに手作りチョコを考えている女の子にぜひオススメ!



⑤ ウェーブストレッチ

専用リングを使用しながら、「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」動きを行い、しなやかな体をつくります。また心身の深いリラクセス効果を生み出します。



⑪ 割れないシャボン玉

手の上で弾むシャボン玉や水の中にシャボン玉が作れたらおもしろいよね。どんなシャボン玉ができるのかは参加してのお楽しみ! たくさんのお友だちの参加待っています。



プロに教わるチャンスです★ お菓子作りに関する疑問・質問も直接聞けますよ。

※今回作った生チョコカップはお持ち帰りいただけます。

