

## 春の短期教室ご参加の保護者各位



この度は、春の短期教室のお申込みありがとうございました。最近、子どもがカラダを動かす機会が激減しているように見受けられます。子どもの運動技術の上達が遅いのも運動能力よりも「運動量が少ないため」と思われます。

成長期に、日ごろから適切な運動量を行うことは何よりも大切な命題ともいえます。この機会に是非、まっく体操クラブの

「年間コース」にご入会いただきカラダを動かす習慣を身につけていただきたいと思います。また、短期コースの4日間で技術的な成果を上げるには、HPで紹介の運動を自宅で行うことをお勧めします。特に鉄棒運動は、腕や体幹部の筋力が要求されます。

### ◇まっくからのお願い◇



- ・初日は、開始 10 分前位を目安にお越しください。
- ・車、自転車でお越しの際は、公共のパーキングをご利用ください。
- ・体調の優れない方(含家族)は、お休みください。(振替えあり)  
※詳しくは、スタッフにお尋ねください。
- ・短期コース参加が初めての方には初日に、まっくの「ともだちカード」を差上げますので毎日ご持参、ご提出ください。
- ・すでに「ともだちカード」をお持ちの方は、当日からご持参ください。



※ご不明な点は、お気軽にお尋ねください。



からだと心づくりの  
**まっく**体操クラブ