



## 夏の短期教室ご参加の保護者各位

この度は、夏の短期教室のお申込みありがとうございます。最近、子ども達はカラダを動かす機会が減り運動不足になっています。

4日間で成果を上げるには、HPで紹介している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、日頃の運動量が成果につながります。各々の目標達成のためにも自宅で行ってください。

### ◇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。  
休んだ分の振替は、状況に応じて振替えをお受けします。  
(振替えの日時により、お申込みの種目でない場合もあります。)
- ・初日に、まっくの「ともだちカード」をお渡しします。  
すでに「ともだちカード」をお持ちの方は、当日ご持参ください。



※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

