

か が や 樹

ほねホネ骨うんどう

～知って納得！ホネってすごい！～

プログラム内容

- ・ほねからの SOS
※しせいチェック
- ・ホネからのメッセージ
※カラダが喜ぶ姿勢を！
- ・骨が整う うんどうをしてみよう♪
※自分の骨を動かしてみよう

活動
場所

室内(体育館などの広めの場所)
※全身映すもの(あれば良)

対象
学年

全学年

必要
経費

無料

定員

10～20名
(応相談)

所要
時間

45～90分

準備物

姿見(あれば)、ホワイトボード(黒板可)
各自必要なもの:フェイスタオル、お茶などの
飲み物、姿勢が分かりやすい服装

その他

土、日、祝日の実施可
保護者との参加可