

チャレンジキッズ

受講生募集

春のスポーツスペシャル！

もうすぐ年度末！少しずつあたたかくなってくるこの時期から、新年度に向けて運動習慣のきっかけ、つくりませんか？

たくさんの情報の中で、体だけでなく小学生のみんなの頭もお疲れモード…？
脳疲労を和らげるためのストレッチ、ゲーム感覚での体幹トレーニングや
機能トレーニングで楽しく運動しましょう！

①親子で体幹トレーニング

日 時：3月7日（土）10：00～11：30

対 象：小学1～3年生と保護者 10組20名



②チャレンジ体幹トレーニング

日 時：3月14日（土）10：00～11：30

対 象：小学4～6年生 20名※保護者の見学可

①
②
共通

講 師：健康運動指導士 勝 恵美 氏

会 場：皆川公民館 大研修室

持ち物：運動できる服と靴、飲み物、汗ふきタオル

申込期間

令和8年1月26日（月）～2月20日（金）

※皆川地区以外の方も申込可（定員超過の場合は地区内の方優先でご案内します）

①3/7開催分



申込方法

電子申請システム（右QRコード）、電話、メールにて
受付いたします。

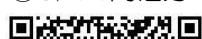
電話またはメールの場合、次の事項をお知らせください。

①講座名②氏名③住所④学校名・学年

⑤連絡先（日中連絡がつく方の氏名と電話番号）

※申込後に都合がつかなくなった場合は、必ず皆川公民館にご連絡ください。

②3/14開催分



お問合せ

栃木市地域振興部 地域政策課 皆川公民館係

📞 0282-22-1812

✉ minagawa-k@city.tochigi.lg.jp

