

体をうごかすと

気持ちも動く！

気分が変わる！



〈参加した子どもたちの声〉

初めて参加しました。初めて卓球をしました。
とても楽しく、汗かきました。（中2・女子）

ミニバレーができて、とても楽しかったです。
今度も楽しみです。（小6・男子）

学校や教室に行けないでいる子どもたちに
体を動かす場を提供しています

テレビゲームもスマホも楽しいけれど、体を動かすのも、また、楽しい

軽スポーツ（バドミントン、卓球、ミニバレー、ランニングなど）で

週に一度くらいは、体を動かして、気分転換をしましょう もちろん

下手でも、^{へた}不器用でも大丈夫 ^{ぶきよう}毎回でなくても ^{だいじょうぶ}短時間だけでも、OK

みんなと一緒が苦手なら、一人で体を動かすのも OK です

※昨年10月よりアクティから米沢市営体育館に変わりました。

原則毎週行いますが、コロナの状況で中止の場合もあります。

毎週水曜日

9：30～11：30

米沢市営体育館で

（米沢市役所の向かい側）

元中学校の体育の

先生が見守ります。

参加できるのは

小学生、中学生

その保護者。

経費はかかりません。

必要なのは

運動できる服装、

内ズック、

ほんの少しの勇気。

下記に連絡のうえ

直接、現地に来て下さい。

米沢市教育支援センター

21-7830

（米沢市教育委員会の施設です）