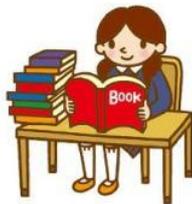


夏休み子どもの広場

参加者のしおり



- ① 平成 30 年 8 月 6 日 ~ 10 日 (月 ~ 金)
- ② 平成 30 年 8 月 20 日 ~ 24 日 (月 ~ 金)

長いようであっという間に過ぎて行く夏休み！

朝は学校の宿題や勉強をして、そのあとはみんなでわいわいガヤガヤ、色々なニュースポーツを体験し、文化的な体験・社会体験をします。
お昼を食べて、午後は図書館で本をよんだり遊んだり自由行動

主催：**NPO 法人若葉台、若葉台スポーツ・文化クラブ**

協力： 学習ボランティアのみなさん

青少年指導員・スポーツ推進委員

.....
このしおりを良く読んで準備をして、元気でお越しください。

住所： _____ 氏名： _____ 様

あなたは ① 8/6、8/7、8/8、8/9、8/10 ② 8/20、8/21、8/22、8/23、8/24
(月) (火) (水) (木) (金) (月) (火) (水) (木) (金)

赤○が当選日(参加可)です。7/24(火)までに参加費(300円×日数)を支払下さい。

保護者の皆さんへ

この事業は子どもたちが、夏休みの良い思い出となり、楽しく過ごせるように、企画されたものです。参加される期間は、保護者のみなさんからお子さんを預かっていますので、下記の件を遵守・ご理解下さい。

- 1、この広場は学童や塾とは違いますのでご理解下さい。
- 2、朝は8：00 集合となっています。遅れるようでしたら、必ず連絡をして下さい。また事情で欠席される場合も必ず連絡をください。
(ふれあいにし 045-744-7811、クラブ事務所 045-921-0404)
- 3、ルールを守れない子は注意をしたり、しかったりします。
- 4、けんかや口論をする子は厳重注意します。
- 5、小学1年生で午後の自由時間に大貫谷公園プールを利用する場合は、こちらでは付き添いませんので、必ず 18 歳以上の保護者(水着着用)が付き添ってください
- 6、早退される場合は、その旨口頭でなく、メモに書いたものをお子さんに持たせてください。
- 7、朝と帰るときは、必ず係の者に確認をしてもらって入退出して下さい。
- 8、ふれあいにし(勉強の部屋)は土足でもいいですが、そのほかの校舎内や体育館は上履きが必要です。
- 9、名札はこちらで準備します。朝、渡しますので着用し、帰りには返却してお帰り下さい。
- 10、食堂で買って食べるものは、アレルギーをお持ちのお子さんには係の者に、その旨きちっと伝えるように話してください。
- 11、規則を守れない場合は、参加をお断りする場合があります。

以上

夏休み子どもの広場参加者への案内

申しいただきました8月6日(月)～10日(金)、8月20日(月)～24日(金)の夏休み子どもの広場へ持ってくるものと、スケジュールの案内です。元気でお越し下さい。

持ってくる物

1、帽子

外で遊ぶので日焼け防止のため、また熱中症対策にも有効です。

2、水筒

夏で野外や体育館での活動もありますので、水筒にお水やお茶、スポーツドリンクなどを入れて持参してください。また定期的に給水をしてください。

3、タオル・ハンカチ

汗ふきや手を洗ったあとに使用します。

4、運動靴、室内シューズ、上履き

運動靴は屋外でスポーツをするときに着用、室内シューズ(バレーシューズでも可)は体育館で室内スポーツをするときに着用します。なお校舎内は上履きが必要です。(ふれあいにしは下足可)

5、着替え

スポーツで汗をかいたあとの着替え用、または午後の自由時間にプールへ行った場合に着替え用として準備下さい。

6、水着、バスタオル

午後の自由時間に大貫谷プールへ行かれる方は準備下さい。

7、学習用具

宿題や勉強の本、ノート、筆記用具などを持参下さい。

8、雨具

雨の降りそうな日は傘などを用意ください。

9、弁当

お母さんの手作り弁当がおいしいです。「ふれあいにし」の食堂にてカレーライス・牛玉丼・中華丼・おでんなども食べることができます。

*お願い:アレルギーの有るお子さんは食堂で食べるものには注意願います。

10、おこづかい

お昼を「ふれあいにし」の食堂で注文をして食べる場合やプールに行く場合に必要です。「ふれあいにし」ではアイスなども販売しています。

11、その他

虫よけスプレー、日焼け止めクリーム、おやつ、自由時間に読む本など

この広場へ参加されるお子さんは、ゲーム機は持ち込まないようにしましょう。

夏休み子どもの広場スケジュール

下記のスケジュールで実施予定です。前半 8/6(月)～8/10(金)、後半 8/20(月)～8/24(金)

時間	プログラム	場所	内 容
～8:00	参加者は受付を済ませて下さい	ふれあいにし	笑顔と元気をご持参ください。名札を付けてね！
8:00	朝のあいさつ	ふれあいにし	「おはようございます」挨拶、スタッフ紹介
8:00～ 10:00	勉強の時間	ふれあいにし	涼しい部屋で夏休みの宿題や苦手な勉強などを行ないます。わからない所は高校生・大学生・一般の先生が教えて下さいます。
10:00 ～ 12:00	スポーツの時間(月) スラックライン、ラザーゲッター 輪投げなど、 キッズヨガ	8/6、20 体育館	輪投げで100点取るのは難しい。スラックラインは難しい シャフルボード・ラザーゲッターはおなじみです。 「キッズヨガ」体験会の参加もOK(音楽室)
	スポーツの時間(火) ボルダリング、ポッチャー	8/7、21 体育館	ボルダリングは初めての人がほとんどだね。 (2020 東京オリンピックの競技にあります) パラリンピック競技のポッチャーも楽しめます。
	スポーツの時間(水) ホール投げ、ドッジボール	8/8、22 体育館	やわらかいボールを上手く投げられるかな！上手く取れるかな！ 後半は ドッジボールもやります。
	スポーツの時間 (木)・グラウンドゴルフ 電子顕微鏡で観察	8/9、23 校庭 理科室	校庭でグラウンドゴルフを楽しみます。パー3です。 ホールインワンも出るかな！ スポーツが苦手な人は理科室にて電子顕微鏡でミクロの世界を観察します。
	カレーの時間・スポーツ の時間 (ペタンク) (金) 英語の時間	8/10、24 サブコート (体育館)	みんなでカレーを作って食べます。 24日は英語の時間 もあります。(参加希望者のみ) 10、24日ニュースポーツのペタンクを楽しみます。
9日・23日 (木)10:00 ～12:00	ミクロを観る会 科学の時間	理科室	500倍の拡大顕微鏡を見られる日を作りましたので、ミクロの世界を観察して下さい。
12:00～ 13:00	昼食 昼休み	ふれあいにし	持ってきた弁当を食べる。食堂でカレーライス(250円)や牛玉丼、中華丼(300円)などを食べる。
13:00～ 16:00	自由時間	図書館 大貫谷プール PC室	図書館で本を読む。本を借りてふれあいにしで読む。大貫谷プールへ行って泳いでも良いです。また構内で友達と遊んでも良いです。パソコン室でスライド映画もやります。(15:00迄の日有り)
16:00	解散	ふれあいにし	みなさんさようなら、またあした！

*途中で帰宅する人は「ふれあいにし」で必ず報告して帰宅して下さい。

若葉台スポーツ・文化クラブ

みなさんとの「やくそく」

1、 あいさつはきちんとしましょう

おはようございます。こんにちは。ありがとうございました。
さようなら。

2、 みんなと仲良くしましょう

ともだちと一緒に勉強したり、遊んだりしますので仲良くし、上級生は下級生を、お世話をしな。

3、 ひとりで行動しないこと

自分勝手に行動しないで、ともだちと一緒に行動しましょう。

4、 大声を出したり、騒いだりしないこと

勉強中はしずかにみんなに迷惑をかけないようにしましょう。

5、 危ないことはしない

高いところへよじ登ったり、棒を振り回したり、危ないことはしないでください。

6、 連絡はきちんとおねがいします

色々な都合で時間通りに来られなかったり、休んだり、途中で帰ったりする場合は**必ず係のひとに連絡**をしてください。

(☎ふれあいにし 744-7811、☎若葉台スポーツ・文化クラブ 921-0404)

7、 出来るだけスケジュールに従って行動して下さい

ただしスポーツの時間は必ずしも参加しなくても良いですが、その場合は「ふれあいにし」や「図書館」などで過ごして下さい。

8、 昼食は「ふれあいにし」で食べて下さい

お弁当持参の方は弁当を食べます。食堂で注文して食べる方はカレーライス・ハヤシライス 250 円、中華丼・牛たま丼 300 円、おでん 350 円です。お金は用意してきて下さい。(新メニューも有るそうです)暑いですが、冷たいアイスをおふれあいにし(食堂)で販売しています。飲み物は自動販売機でも買えます。

*アレルギーのある子は教えてください。

夏休み子ども広場におけるキッズヨガ体験教室

体験日時

8月6日(月)、8月20日(月) 10:10~11:10 (1時間)

場所

クラブ音楽室(旧西中北棟2階)

参加費

無料



ヨガがなぜ良いのか?

- ① まざまなポーズを取ることから、姿勢改善、体幹強化に繋がる。
- ② 身体の左右、前後のバランスを整える。
- ③ 呼吸法による自律神経の安定。感情のコントロールができるようになる。
- ④ 自分の身体を知るきっかけになる。



近年、子どもの運動能力の低下が問題になっています。

「時間」「空間」「仲間」の三間が減少することで、外で身体を動かして遊ぶ子供は激減し、体力能力の低下に拍車をかけています。子どもが身体を動かす環境を整えて行かなければならない時代になって来ているように思えます。

今回は運動が得意、不得意に関わらず、子どもたちがより親しみやすいようプログラムした内容でヨガを行いたいと思います。

持ってくる物(子どもたちに用意してもらう物)

- ・バスタオル(床に敷いて使います) ヨガマットを持ってきてても良いです。
- ・飲み物

インストラクターの紹介

井上 深雪(いのうえ みゆき)

- 社会体育を学び、スポーツクラブで幼児・児童の器械体操指導
- エアロビクスインストラクターとして活動し、各大会に出場
- 体幹を意識した筋肉に働きかける「Realize yoga」(自分に気づく yoga)を展開中
- 青葉区を中心に高齢者のための健康づくりを専門的にサポートするチェアエクササイズ・ピラティス指導



VOSC 若葉台スポーツ・文化クラブ

申込みは:クラブ事務所へ(921-0404)

(子どもの広場しおりの申込書にて)





先着
40名

参加者募集



わかばデイキャンプ

わたしたちの住むまち わかばだいは**自然**がいっぱい。

夏休みの一日を**こどもも大人も自然**の中で思いっきり**遊んで**みませんか？

カヤックへ乗り、**カレー**を作ったり、**キャンプファイヤー**をします。



日時：8月11日（土祝・山の日）日帰り（雨天実施）

受付 11時30分（12時開所式） 解散 20時00分頃

会場：旧若葉台西中学校キャンプ場（当日受付は木工室）

対象：若葉台在住・在学および若葉台がふるさとの家族

参加費：おとな1200円、こども600円（申込時）

受付期間：7/22日～8/5日（日）まで（定員になり次第×切）

**申込・
問合せ先**：クラブ事務所 TEL/FAX: 045-921-0404 来所受付（先着順）

いつでも、どこでも、だれでも、いつまでもスポーツ・文化活動を

VOSC 若葉台スポーツ・文化クラブ

協力 若葉台青少年指導員、若葉台スポーツ推進委員

参加費を添えてクラブ事務所へ申込下さい

第1回

横浜市総合型地域スポーツクラブ交流会

サマースポーツ フェスティバル

大きなプールでカヤックに乗ってみませんか？

平成30年 **9月8日** 土

第1回目 10:00→11:30 (受付9:30～)

第2回目 12:00→13:30 (受付11:30～)

第3回目 14:00→15:30 (受付13:30～)



総合型スポーツクラブとは？



会場 横浜プールセンター

磯子区原町14-1 JR根岸線「根岸駅」下車 徒歩8分
http://www.yspc.or.jp/yokohama_p_ysa/category/top/

- 対象 4才以上
※小学生以下の参加希望者は、保護者同伴でご参加ください。
※見学はご家族のみ可能です。
- 指導者 横浜市総合型地域スポーツクラブ講師
- 内容 カヌーの楽しみ方、艇の乗降、操縦方法、水辺のリスクマネージメント
- 定員 各回40名(先着順)
- 参加費 1,000円/人(傷害保険料含む)当日受付にてお支払いください。
- 持ち物 水着もしくは濡れてもよい服装で動きやすいもの、帽子、タオル、飲料、着替え
- 申込期間 総合型地域スポーツクラブ会員先行申込……8月1日(水)～2日(木)
横浜市民一般申込……8月3日(金)～
※先着順。定員になりしだい、締め切ります。



- お申込み方法
Eメールにて下記必要事項を記入し、送信してください。
ご家族まとめての申込みは可能です。
※携帯からお申し込みの方で指定受信を設定されている方は、次のメールアドレスを設定してください。☐ sougougata@yspc.or.jp



- 【必要事項】
1. 参加者氏名(ふりがな) 2. 年齢 3. 性別 4. 電話番号
 5. 住所(横浜市〇〇区まで町名番地は不要です) 6. 参加希望回
 7. クラブ名(クラブ会員の方)



- その他 当日の連絡先 080-4654-5037
お問い合わせや欠席連絡はメールにてご連絡をお願いします。



※参加者以外の方は、保険に加入しておりません。

主催：横浜市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 共催：公益財団法人横浜市体育協会

@@

VOSC 若葉台スポーツ・文化クラブ

申込みは参加費を添えてクラブ事務所へ(921-0404)