

# 朝練スポーツ イベント

もうすぐで学校スタート！

朝からの運動で生活リズムを整え規則正しい生活への第1歩！

広い体育館で体操を行ったり、ボールを使用したり

誰でも簡単にできる様々な運動で楽しく身体を動かしましょう！



体操



走る運動



ボール運動

4月5日（金）

7：45～8：45

@港北スポーツセンター 第一体育室

参加費：1000円

対象：小学生全学年

用具：運動できる服装、飲み物、室内シューズ