

# 子どもの運動習慣定着事業

投げるってどうやるの？

## 子ども運動遊び

① 2026. 10/31 土 13:00-14:30

② 2026. 11/7 土 13:00-14:30

※内容は両日共に同一です。

監修：日本女子体育大学 健康スポーツ学科

- ★ 子どもの運動不足が心配と思っている親御さんが多いのではないのでしょうか。
  - ★ 子どもの運動習慣の重要性を学び、運動遊びを紹介する機会を設けました。
- 今年度は前年度の結果をもとに「投げる」に特化した運動遊びを行います！

### 実施内容

運動能力測定、「投げる」に特化した運動遊び  
運動の重要性についての講義（保護者のみ）

### 持ち物

動きやすい服装、室内運動靴、  
外靴を入れる袋、ふた付きの飲み物

### 定員

各回30組（60人）

### 参加費

無料

### 申込方法

講座申込システム

(<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)

### 申込期間

①②令和8年9月10日（木）  
～令和8年10月8日（木）

### 対象

市内在住・在園の未就学児（年中または年長）  
とその保護者

※お子様1人に対し、保護者1名の2人1組に限ります。



※写真は昨年度のものとなります。

お問い合わせ

公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団



0422-45-1113