

音楽にあわせて  
からだを動かそう

# 親子で楽しむ

## リトミック

4/11  
Sat

会場  
東京体育館  
サブアリーナ

千駄ヶ谷駅（JR総武線）徒歩1分  
国立競技場駅（都営大江戸線）A4出口 徒歩1分

※両駅ともにエレベーターあり

音やリズムにふれながら、おもいきり身体を動かして「感じる力」や「表現する力」を育みます。  
生後5ヶ月から未就学児のお子さま向けのやさしい内容なので、初めての方も安心してご参加いただけます。

### 第1部

4歳から未就学児

10:00~10:40

音楽を感じてジャンプをしたり、回転したり、空間を大きく使って自由な表現を楽しみます。

### 第2部

生後5ヶ月から1歳児

10:55~11:25

抱っこでもよちよちでもおうちの方と一緒に「音楽と動き」を通じて愛着を深めます。

### 第3部

2歳から3歳児

11:40~12:20

先生やおうちの方をお手本に音楽に反応して動いたり、止まったり、楽しく身体をコントロールします。

### 講師

むかい いくこ  
向井 育子 氏



特定非営利活動法人 リトミック研究センター  
本部チーフインストラクター

### 定員

各部 20組(40名程度)※定員になり次第締切  
お子さまと保護者の方のペアでお申し込みください。

### 持ち物

動きやすい服装、飲料、タオル  
裸足または靴下(滑り止め付きが望ましい)で行います。

### 参加料

一組 1,500円 (大人1人1,000円、子供1人500円)  
■保護者の方の目が行き届く範囲の人数で追加が可能です。

◎本事業の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じておりますので、予めご協力をいただきますようお願い申し上げます。

申込受付

スマイルスポーツ事業センター



<https://smilesports.jp>



0120-612-001 ※平日10:00~17:00  
(携帯電話からは 03-6380-4243)



「スポーツしたい！」をアシストする  
スポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト  
**SPOPITA**  
スポビタ

