

# か が や 樹

活動  
場所

室内(体育館などの広めの場所)  
※全身映すもの(あれば良)

## ほねホネ骨うんどう

～知って納得！ホネってすごい！～

### プログラム内容

- ・ほねからの SOS  
※しせいチェック
- ・ホネからのメッセージ  
※カラダが喜ぶ姿勢を！
- ・骨が整う うんどうをしてみよう♪  
※自分の骨を動かしてみよう

対象  
学年

全学年

必要  
経費

交通費  
(京阪本線守口  
市駅を起点)

定員

10～20名  
(応相談)

所要  
時間

45～90分

準備物

姿見(あれば)、ホワイトボード(黒板可)  
各自必要なもの:フェイスタオル、お茶などの  
飲み物、姿勢が分かりやすい服装

その他

土、日、祝日の実施可  
保護者との参加可