

トライ!!スポーツ

キッズフラダンス教室 幼小中

要申込 各教室の前日まで

日時 8/1(土)、23(日) 9:00~10:00
場所 加茂B&G海洋センター

夏本番!!ハワイアンな音楽に合わせながらゆらゆら楽しくフラダンスに挑戦しよう!!

●持ってくるもの:飲み物、マスク ●申込先:海洋センター

プールでレスキュー119 小 要申込 定員15名になり次第締切

日時 8/3(月) 9:00~10:00
場所 加茂B&G海洋センター プール

ペットボトル浮きやライフジャケット着泳を体験してみよう!君は何分間浮けるかな!?紙芝居で安全な水辺での活動についても勉強するよ!

●持ってくるもの:水着、キャップ、タオル、水筒、マスク ●申込先:海洋センター

軽スポーツに挑戦!!「バウンズボール」小

日時 8/5(水) 16:30~18:00 場所 アスパル

いろいろなスポーツに挑戦しよう!軽スポーツは誰でもかたんに楽しくできるよ!

●持ってくるもの:上履き、水筒、マスク

●申込先:アスパル

わくわく柔道教室 柔道で楽しく体を動かそう

小 中 要申込 8/6(木)締切

日時 8/8(土) 10:00~12:00 場所 加茂中学校武道場

いろんな技を習って大きな相手を投げしてみよう!!礼儀作法や体を守る受身も習えるよ!!初心者の人、女の子も大歓迎!!

●参加費:800円(年間保険料として)

※初回参加の方のみ保険料800円が必要

●持ってくるもの:水筒、マスク ●申込先:海洋センター

雲南の自然を満喫しよう

雲南市PTA連合会助成プログラム

レッツ!チャレンジリバー 小 ●対象:5・6年生

要申込 7/31(金)12:00まで・定員8名

日時 8/1(土) 14:00~16:00

場所 道の駅「掛合の里」13時30分現地集合

吉田大東線行き 12:15「掛合の里」着

吉田大東線帰り 16:20「掛合の里」発

暑い夏!川遊びは楽しいぞ~!吉田・掛合の自慢の【川】を使った体験教室です。ライフジャケットを着て一緒に遊ぼう!!

●参加費:無料(雲南市外からの参加の場合200円・保険料) ●申込先:大東体育館

●持ってくるもの:水遊びができる服装、タオル、帽子、着替え、水筒、マスク

アソボール

ASOBALL ~ボールであそび からだをつくろう~

要申込 8/9(日)締切 幼小中

日時 8/10(月・祝) 10:00~11:00

場所 加茂B&G海洋センター

ボールを打って、走って、投げて!簡単なゲームもやるよ!みんなで声をかけあってゲームを楽しもう!

●持ってくるもの:グローブ(貸出あり)、上履き、水筒、マスク ●申込先:海洋センター

室内雪合戦に挑戦!!小

日時 8/12(水) 16:30~18:00 場所 アスパル

スポンジボールを使った室内で行う雪合戦です!雪がなくても「雪合戦」が楽しめるよ。

●持ってくるもの:上履き、水筒、マスク ●申込先:アスパル

レッツ!ピンポン 卓球教室

小 中 要申込 教室の前日まで

日時 8/21(金)、28(金) 18:30~20:00

場所 大東体育館

初めてでも大丈夫!友達と一緒に卓球を始めてみよう!基礎的な技術を身につけて楽しく活動しましょう。

●持ってくるもの:ラケット(貸し出しもあります)、水筒、マスク ●申込先:大東体育館

雲南市PTA連合会助成プログラム

スポーツ吹矢道場 小 ●定員:3名

要申込 8/20(木)17:00まで

日時 8/23(日) 10:00~11:00

場所 大東体育館

自分の息で矢が飛んでいくよ!的の真ん中を狙って吹き矢にチャレンジ!!

●参加費:無料(雲南市外からの参加の場合100円・マウスピース代) ●申込先:大東体育館

●持ってくるもの:マウスピース(持っていれば)、タオル、飲み物、マスク

岩倉水辺の教室 小 要申込 教室の前日まで・定員:5名

~ビオトープで自然の生き物と遊ぼう~

日時 8/18(火) 9:00~10:00

場所 加茂岩倉遺跡第2駐車場

岩倉遺跡にあるビオトープで、メダカやカエルなど、水辺の生き物を観察してみよう!運が良ければ、ミズカマキリやコオロイシなどの珍しい生き物にも出会えるかも!?

●持ってくるもの:
汚れても良い服装(長ズボン、長靴)、帽子、飲み物、マスク、魚とり網、持って帰りたい人は水槽
●申込先:ラメール

※雨天中止
(前日が大雨の場合も、ビオトープが水没するため中止にします)

●夏休みスペシャル教室の申し込み 受付開始 は7月30日(木) から!! ※準備の関係上、すでに受付開始しているものもあります。ご了承ください。

●熱中症予防の為、当日の気温・湿度によっては中止とする場合がございます。予めご了承ください。

●掲載している教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止・延期となる可能性があります。開催等の詳細は開催館にご確認ください。

ものづくりに挑戦

雲南市PTA連合会助成プログラム

かわいい押し花づくり~お花のミニフレーム~

要申込 8/4(火)まで・各教室15名ずつになり次第締切 小 中

日時 8/10(月・祝) 場所 チェリヴァホール大会議室

①10:00~12:00 ②14:00~16:00

季節の押し花を使って、かわいいミニフレームづくりを楽しもう!

●持ってくるもの:ティッシュ、はさみ、水筒、マスク

●参加費:無料(雲南市外からの参加の場合300円) ●申込先:チェリヴァホール

雲南市PTA連合会助成プログラム

簡単ステンドグラス! 要申込 8/6(木)まで・定員:各教室15名ずつ

日時 8/12(水) 場所 チェリヴァホール大会議室 小 中

①10:00~12:00 ②14:00~16:00

毎年人気のステンドグラス体験!今年はかわいいマスクケースを作ります!

●持ってくるもの:水筒、マスク ●参加費:無料(雲南市外からの参加の場合800円)

●申込先:チェリヴァホール

雲南市PTA連合会助成プログラム レジン教室特別編

標本デザインワークショップ~君の世界を閉じ込めて~

要申込 8/18(火)締切・各教室6名・先着順 小

日時 8/21(金) 場所 ラメール

①8:45~10:45 ②15:30~17:30

ラメールに、子どもだけのひみつの工作基地があらわれるよ。キラキラとドキドキたくさんの空間で、誰にもじまされずに、宝物のつまった自分だけの標本箱をつくろう!

●持ってくるもの:マスク、飲み物、タオル ●申込先:ラメール

伝統文化

ゼロからはじめる民謡教室 ~伝統芸能にチャレンジ!~

要申込 各教室の3日前 小 中

日時 R ハ …8/1(土)、8/15(土) 場所 ラメール

三味線 …8/8(土)、8/22(土)

唄 …8/9(日)、8/23(日) 各教室10:00~11:00

民謡っておもしろい!声の出し方や尺八、三味線の音の出し方が優しくーから分かる教室!親子参加も大歓迎!※楽器も無料で貸し出しますので、お気軽にご参加ください。

●持ってくるもの:水筒、マスク ●申込先:ラメール

わくわく将棋名人! 小 中

要申込 定員7名になり次第・教室前日締切

日時 8/8(土) 10:00~12:00 場所 チェリヴァ大会議室

日時 8/22(土) 10:00~12:00 場所 菅谷たたら山内元小屋

「しょうぎ」のルールから対戦までできるようになる教室だ ●持ってくるもの:水筒、マスク
よ!初めての人も大丈夫!家族での参加も大歓迎です。 ●申込先:チェリヴァホール

わくわく神楽教室 小 中

日時 8/9(日) 16:00~18:00 場所 古代鉄歌謡館

神楽の舞や奏楽(たいこ、笛など)を気軽に習える教室だよ! ●持ってくるもの:水筒、マスク

気軽にアーティスト気分

みんなでたのしく絵を描こう! 小 中

日時 8/8(土) 10:00~12:00 場所 大東体育館

日時 8/22(土) 10:00~12:00 場所 古代鉄歌謡館

クレヨンや絵の具を使っているんな絵を書くよ!自由にいろんなものを描いてみよう!天気が良ければ野外写生します。

●持ってくるもの:水筒、マスク

●申込先:大東体育館、古代鉄歌謡館

わくわくドラム教室 小 要申込 募集は締め切りました

日時 8/23(日) Hopクラス 10:00~10:30

Stepクラス 10:40~11:10

場所 ラメール Jumpクラス 11:20~11:50

わくわくドラム教室は、年間のお申込みが定 ●持ってくるもの:マスク、
員に達しましたので、申込みを終了しました。 水筒、練習台、スティック

中学3年生プログラム

ミスター・ニモダの英語クリニック[中学3年生教室]

要申込 教室の3日前・定員6名程度 中

日時 8/3、10、17、24(月) 18:30~20:30

場所 ラメール

高校受験に備えて基礎をしっかりと見直そう!学校の授業で習わないような英語学習のちょっとしたコツを「ニモダ式」で教えます。効果的な勉強方法を身につけて成績アップのチャンスです!お友達との参加も歓迎です。

●持ってくるもの:2年・3年の教科書、ノート、
筆記用具、辞書、水筒、マスク ●申込先:ラメール

わくわくクッキング☆スタジオ

料理コンテスト優勝レシピ! (Youtube動画)

夏にぴったり☆ねばねば肉みそごはんを作ってみよう

料理コンテストで優勝したレシピをお家で作ってみよう!簡単でおいしいごはんがススムレシピです。チャレンジした画像や動画をwakuwakukirakiraunnan@gmail.comに送ってくれた子にはスタンプ2個プレゼント!!

●材料:ねばねば肉みそごはん(4人分)

白米3合、牛ミンチ肉160g、赤・黄パプリカ(小)1個ずつ、玉ねぎ1/4個、しいたけ(大)1個、オクラ5本、にんにく・しょうが小さじ1/2ずつ、ごま油小さじ1、お酒小さじ2、みりん小さじ2、砂糖小さじ2、みそ大さじ1、しょうゆ小さじ1、豆板醤(あれば)少々

●作り方:

①ごはんを炊く。

②赤・黄パプリカ、玉ねぎ、しいたけを粗いみじん切りにする。オクラは小口切りにする。にんにく・しょうがはすりおろしておく。(チューブでもOK)

③フライパンにごま油をひいて熱し、にんにく・しょうがを入れた後、牛ミンチ肉を炒める。

④玉ねぎ、赤・黄パプリカ、しいたけ、オクラの順に入れて、炒める。

⑤火が通ったら、調味料を入れて味をととのえる。

詳しい作り方は右のQRコードを読み取って動画をみてね!
ねばねば肉みそごはんの栄養のポイントも解説してる☆



ぜひお家で
作ってみてね!



大東中学校学校栄養士 市場先生

