

A～Rの講座は  
事前申込が必要です。申込は右の  
QRコードから→

## C-1 C-2 健康スポーツ祭り~投げ×祭り=限界を超える~

上から、下から、横から、色々な形、種類の投げ方を教えるよ。その後は、射的、フリスビースナイパー、輪投げ、モルックの4つの屋台に挑戦しよう！親子で一緒にからだを動かしてお祭りを楽しもう！

【持ち物】室内用シユーズ



定員 各 30名 対象 小学生  
会場 真和体育館 時間 C-1/10:00～11:00  
C-2/11:30～12:30

## F めざせアスリート!勝つための筋肉の動き

どうしたら速く走れるの？どうしたら力こぶが大きくなるの？どうしたらからだが柔らかくなるの？もけいを使って筋肉が発達するしくみや動きを楽しく学びます。マシンを使ってスポーツ選手のトレーニングを体験しよう。

【持ち物】室内用シユーズ、動きやすい服装

定員 20名 対象 小学生  
会場 トコハアリーナ 時間 10:00～11:00

## I ステキに飾って踊ろう!アンダーザシー!

透明なビニール傘に絵を描いたり飾ったりして海の生き物に変身させよう。そしてオリジナルの傘と一緒に、ピアノのステキなリズムに合わせて自分も海の生き物になって、みんなで泳ごう、みんなで踊ろう！



定員 10名 対象 幼児・小学生(低学年)  
会場 2201教室 時間 10:30～12:00

## L-1 L-2 おもしろ化学～スライムを作って、遊んでみよう～

ドロドロ？ ヌルヌル？ なにか不思議だけど気持ちいい！さわって楽しい自分で「スライム」を作ってみよう。遊びを通して、化学の不思議を体験しよう。



定員 各 20名 対象 小学生  
会場 5311教室 時間 L-1/10:00～11:00  
L-2/11:30～12:30

## O 和食を知ろう!親子お料理教室

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されていることを知っていますか。今、世界から注目されている和食の魅力や良さを、親子で知って、作って、食べて学びましょう。だしの飲み比べや食事のそろえかた(一汁三菜)を学びます。

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾3枚、上ばき

定員 親子12組 対象 小学生  
会場 5204教室 時間 10:30～12:00

## R-1 R-2 特別企画 上手に“おかね”を使おう!

「お金」ってなんだろう？クイズやゲームをしながら、紙幣や硬貨が誕生した歴史をたどり、“おかね”とは何かについて楽しく学びます。上手な“おかね”的使い方と一緒に考えてみよう！



定員 各 30名 対象 小学生  
会場 3223教室 時間 R-1/10:00～11:00  
R-2/11:30～12:30

## U 手洗いチェック!きちんと手を洗えるかな?

きかいで手の汚れを手洗い前と後でそぐいでいるよ。手が汚れていると、病気になっちゃうかもしれないから、おにいさんやおねえさんに正しい手洗いを教えてもらおう。めざせハイゼロ！



定員 40名 対象 幼児・小学生  
会場 3号館ホール 時間 随時

## A-1 A-2

## スプラッシュパラダイス

水鉄砲や水風船で遊びながら、ゲーム形式で「熱中症」や「水の事故」など夏場の子どもが気をつけるべきことについて学びます！みんなでびしょ濡れになろう！

【持ち物】水着や濡れても良い服装、着替え、帽子、タオル、(お持ちの方は)水遊びのおもちゃ

## B

## エンジョイ・ベースボール

野球をやってる子、やってみたい子、集まれ～！大学生の選手たちが、野球を教えてくれるよ！上手になるコツを学んで、みんなで野球を楽しもう！経験者と初心者で内容を分けるから安心！

【持ち物】動きやすい服装(ユニフォーム不可)、帽子、タオル、着替え、(お持ちの方は)野球道具、(雨天時:室内用シユーズ)※屋外

定員 各 40名

対象 幼児・小学生

会場 学生食堂

時 間 A-1/10:00～11:00

A-2/11:30～12:30

定員 40名

対象 小学生

会場 野球場(雨天時:真和体育館)

時 間 10:30～12:00

## D-1 D-2

## 親子で一緒にパラスポーツを体験しよう

パラリンピック公式種目のボッチャや車いすバスケなどの普段はあまり体験することができないパラスポーツに挑戦しよう！障がいの有り無しに関係なくみんなで楽しもう！

【持ち物】室内用シユーズ



定員 各 30名

対象 小学生

会場 真和体育館

時 間 D-1/10:00～11:00

D-2/11:30～12:30

定員 各 20名

対象 小学生

会場 大会議室

時 間 E-1/10:00～11:00

E-2/11:30～12:30

## F めざせアスリート!勝つための筋肉の動き

どうしたら速く走れるの？どうしたら力こぶが大きくなるの？どうしたらからだが柔らかくなるの？もけいを使って筋肉が発達するしくみや動きを楽しく学びます。マシンを使ってスポーツ選手のトレーニングを体験しよう。

【持ち物】室内用シユーズ、動きやすい服装

定員 20名 対象 小学生  
会場 トコハアリーナ 時間 10:00～11:00

## G みんなで Let's dancing !!

音楽のビートにのって楽しく運動します。基本的なエアロビクスにかわいい振り付けをして、楽しく踊ってみませんか？みんなと一緒にからだを動かそう！

【持ち物】室内用シユーズ、動きやすい服装



定員 20名

対象 小学生

会場 トコハアリーナ

時 間 11:30～12:30

## H-1 H-2

## リズムにフォーカス!!音楽に大切なリズムで遊ぼう

リズムは音楽を楽しむうえで絶対に欠かせないもの。そのリズムは、みんなが話している“ことば”や“ダンス”の中にもかくれているよ。“好きなことば”や“からだの動き”をいろいろなリズムにのせて楽しもう！

【持ち物】スリッパ(保護者)



定員 各 15名

対象 小学生(低学年)

会場 5207教室

時 間 H-1/10:00～11:00

H-2/11:30～12:30

## K-1 K-2 プラスチックの不思議体験～パンキーホルダーを作っちゃお～

好きなキャラクターを、とうめいなプラスチックに写してマジックで色をつけよう。パン焼きトースターに入れる、「グニヤリン！」あれ不思議！かわいいキーホルダーに大変身。自分だけのオリジナルキーホルダーを作ってみよう！



## K-1 K-2

## プラスチックの不思議体験～パンキーホルダーを作っちゃお～

好きなキャラクターを、とうめいなプラスチックに写してマジックで色をつけよう。パン焼きトースターに入れる、「グニヤリン！」あれ不思議！かわいいキーホルダーに大変身。自分だけのオリジナルキーホルダーを作ってみよう！

定員 各 20名

対象 幼児・小学生(低学年)

会場 3104教室

時 間 K-1/10:00～11:00

K-2/11:30～12:30

## M-1 M-2 みんなでまなぼうさい～作って食べて・学ぼう～

もし、地震が起きたらどうする？防災グッズの中身と一緒に考えてみよう！緊急時に使えるニュースリッパや食器と一緒に作るよ。また、非常食をアレンジしたり、楽しく防災について学びます。



定員 各 30名

対象 小学生

会場 3号館ホール

時 間 M-1/10:00～11:00

M-2/11:30～12:30

## N-1 N-2 ごみゼロチャレンジ～未来を守る冒険～

1日どのくらいごみが捨てられているか知ってる？ごみの分別方法やリサイクルについて学ぼう。浜松市のごみを減らす取り組みをすころくを使って、地球上ややさしい行動や環境保護の大切さを学ぼう！



定員 各 20名

対象 小学生

会場 3224教室

時 間 N-1/10:00～11:00

N-2/11:30～12:30

## P-1 P-2 静岡県産の野菜を使ってポテトスティックを作ってみよう!

静岡県内で作られた野菜を使って楽しくポテトスティックを作ろう！静岡県産の野菜を知って、野菜を好きになろう！容器も自分たちで作成するよ。



定員 各 10名

対象 小学生

会場 5307教室

時 間 P-1/10:00～11:00

P-2/11:30～12:30

## Q-1 Q-2 めざせ! おはし名人!

おはしの持ち方、使い方を覚えて、名人をめざそう！天竜木材のおはしを磨いて、自分だけのおはしを作ってみよう。きみもこれでおはし名人だ！



定員 各 15名

対象 小学生

会場 5103教室

時 間 Q-1/10:00～11:00

Q-2/11:30～12:30

## S ぴかぴかどろだんごをつくろう!

みんな一度は作ったことがある「どろだんご」。そんなどろだんごを、ぴかぴかに光るどろだんごに変身させてみよう！どうしてどろだんごは光るのかな？クイズで楽しく学ぼう！



定員 50名

対象 幼児・小学生

会場 3号館ホール

時 間 随時

申込 不要

## T じぶん つ さんぽ 自分だけのタワシを連れて散歩しよう!!

最近あまり見かけなくなった「たわし」。おそらく道具は使い捨ての物が増えていますが、たわしは丈夫で長く使えるため、SDGsにも貢献できます。たわしを使ったおそうじの仕方について学んだあと、デコレーションした自分だけの特別なタワシを作って、学生と一緒に散歩しよう！



定員 30名

対象 小学生

会場 トコハホール

時 間 随時

申込 不要

## V 笑顔かがやくセルフケア～からだのツボをさわってみよう～

顔や耳に東洋医学のツボがもたくさんあるのを知っていますか？自分でできるツボのさわり方、じかん押し方を紹介します。ご家族みなさんでやってみましょう。触るだけのはりや耳はり、温かいおきゅうの体験もできます！



定員 20家族

対象 小学生、保護者

会場 3号館ホール

時 間 随時

申込 不要

## W オ浜名湖について学ぼう!

1年を通して魅力的な自然や食を楽しめ、おんな城主・井伊直虎ゆかりの地である奥浜名湖エリア。奥浜名湖博士のおねえさんと一緒にクイズや輪投げを通して歴史について学ぼう！当日直虎ちゃんもやってくるよ！



定員 100名

対象 幼児・小学生

会場 トコハホール

時 間 随時

申込 不要

参加の際には熱中症対策のため、動きやすい服装で、帽子、水筒、タオルをご持参ください。

【お問合せ】常葉大学 地域貢献センター HUVOC TEL:053-428-3532 E-mail: huvoc@ml.hm.tokoha-u.ac.jp