

保護者、児童、生徒のみなさんへ

**休校延長による運動不足、体力の維持や
ストレス解消のため、能美市スポーツ振興課
では小学校、中学校向けに自宅でできる運
動の動画を作成し学校ホームページにUPし
ました。ぜひ、時間のある時に動画を見ながら
身体を動かし、学校が始まる時には元気いっ
ぱいで登校できるよう体力維持を図りましょ
う！**

動画は、YouTube 能美市教育委員会公式チャンネル「のみ教育チャンネル」で
ご覧いただけます。

再生リスト「運動をしよう！」URL

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLKEkHAVLoLBu11DUzmnpbWPxv3WaSYUPX>

