

講座番号

24

講座名

親子で楽しむベビーダンス ①

日時

4/20 5/18 6/1 6/15 6/29 7/6 8/3 8/17
8/31 9/7 (火) 9:20~10:20

場所

豊明市文化会館 練習室2

回数

10回

定員

5組

講師名

上野規子

赤ちゃんの寝かしつけや、寝ぐずり、夜泣きに大変役立つ「ベビーダンス」です。産後間もないお母さんの運動不足解消や、赤ちゃんとのスキンシップタイムとしても、大変有意義なひと時となります。

【対象の方】

首の座ったおよそ3ヶ月～2才の 赤ちゃんと保護者の方

(対象児以外のお子さんの参加については**開講前に講師または事務局にご相談ください。**)

(レッスンの特性上、**妊婦の方のご参加はご遠慮頂いております。**)

回数	講座の内容
1	①ストレッチング ②ふれあい遊び ③ベビーダンスステップ ④クールダウンストレッチング
2	②③は回に応じてかわります。 ブルースステップ他
3	ワルツステップ他
4	サンバステップ他
5	ブルースステップ他
6	ワルツステップ他
7	サンバステップ他
8	ブルースステップ他
9	ワルツステップ他
10	サンバステップ他

ステップ以外にも、親子でのふれあい遊び、ママのストレッチタイム、終了後のクールダウンストレッチ etc...を毎回行います。



プロフィール

一般社団法人日本ベビーダンス協会
認定インストラクター
キッズ☆ベビーダンスインストラクター
ダンシングベビーダンスインストラクター
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

7,000 円

教材費

500 円(資料代)

持ち物

使い慣れた抱っこひも、
体温計、飲み物
タオル、着替え(必要なら)
赤ちゃんのケアグッズ