

講座名
20

講座名

親子で楽しむベビーダンス (2ヵ月～2歳)

日時 4/18 5/2 16 30 6/6 20 7/11 8/8 9/5 19(火)
10:50～11:50

定員

講師名

場所 豊明団地自治センター ホール

回数 10回

15組

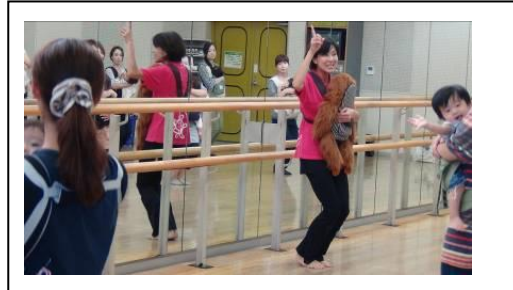
上野規子

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。
赤ちゃんと一緒にベビーダンスを踊って、育児の時間を更に楽しくしていきましょう♪

【対象の方】 首の座ったおよそ3ヶ月～2才の赤ちゃんとお母さんの方

回数	日程	講座の内容
1	4/18	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	5/2	① ④は毎回同じ ② ③は回に応じて内容が変わります 〈ブルースステップ他〉
3	5/16	// 〈ワルツステップ他〉
4	5/30	// 〈サンバステップ他〉
5	6/6	// 〈ブルースステップ他〉
6	6/20	// 〈ワルツステップ他〉
7	7/11	// 〈サンバステップ他〉
8	8/8	// 〈ブルースステップ他〉
9	9/5	// 〈ワルツステップ他〉
10	9/19	// 〈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

教材費

100 円

持ち物

使い慣れた抱っこひも
体温計、お茶
タオル、着替え(必要なら)
赤ちゃんのケアグッズ
上履き(親子とも)