

講座番号

22

講座名

## キッズ☆ベビーダンス①

日時

4/13 5/11 6/8 6/22 7/13 **7/20** 7/27

8/24 9/14 **9/28(火)** 9:20~10:20 **日程・会場変更**

場所

**豊明市福祉体育館 剣道場(2F)**

回数

10回

定員

5組

講師名

上野規子

あんよのしっかりできるお子さんから未就園児までのキッズとママのためのエクササイズです。  
親子でリズムにのって楽しくスキンシップ。  
親子間の絆をより深め、リズム感を養いながら、運動神経やバランス感覚を鍛え、楽しみながら身体を動かすきっかけを作ります。

### 【対象の方】

あんよのしっかりできる1才~3才のお子さまと保護者の方

(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、妊婦さんのご参加はご遠慮頂いております。)

### 【主な内容】

- ☆自己紹介タイム
- ☆立位での「はじまりの歌」遊び
- ☆親子でまねっこ遊び
- ☆親子知育筋肉トレーニング
- ☆ダンスレッスン(振付を覚える)
- ☆ママ向けのダンスエクササイズ
- ☆手遊び、わらべうた遊び

などなど、身体をたくさん動かして、  
ママやお友だちと遊びましょう♪♪



### 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

飲み物、タオル、動きやすい服装  
着替え(必要なら)  
お子さんのケアグッズ