

講座番号

34

講座名

親子で楽しむベビードンス

日時

10/17 10/31 11/7 12/5 12/19 1/16 1/30
2/20 3/5 3/19 (火) 10:00~11:00

場所

豊明市文化会館 練習室2

回数

10回

定員

7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「ベビードンス」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ドンスを踊って、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。）

【ベビードンスステップについて】

☆サンバステップ☆ブルースステップ☆ワルツステップ

を取り入れながら、様々なステップを覚えていきます。

程よく汗をかいて、すっきりするプログラムです。

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ドンス協会
認定インストラクター
キッズ☆ベビードンスインストラクター
ダンシングベビード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

持ち物

使い慣れた抱っこひも
体温計、飲み物
タオル
赤ちゃんのケアグッズ