講座番号
32

講座名
親子のびのびリズム体操（年中～年長）

日時　4/13　5/11　6/8　7/13　8/10　9/14　（土）
9:30～10:30

場所　カラット　多目的室　北館4階

回数　6 回

定員　10組

講師名　上野規子

ベビークラスを卒業した年少～年長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を図りましょう。
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】
年少～年長のお子さまと保護者の方（レッスンの特性上、**妊婦さんのご参加**や**対象児童以外のお子さん**の参加については**事前に必ずご相談ください**。）

【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　4,200 円

教材費　500 円

持ち物　飲み物、タオル、動きやすい服装
着替え（必要なら）