

講座番号

21

講座名

キッズ☆ベビーダンス (1歳～3歳)

日時

4/18 5/2 16 30 6/6 20 7/11 8/8 9/5 19(火)
9:40 ~ 10:40

場所

豊明団地自治センター ホール

回数

10回

定員

15組

講師名

上野規子

ベビークラスを卒業した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才のおこさまと保護者の方
(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

教材費

100円

持ち物

お茶、タオル
着替え(必要なら)
お子さんのケアグッズ
動きやすい服装
上履き(親子とも)