

講座番号  
20

講座名

# キッズ☆ベビーダンス

日時

10/3・17・31・11/7・21・12/5・19・1/16・30・2/6(火)  
9:35~10:35

場所

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。親子でリズムに合わせ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

(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

100 円(設備費)

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