

講座番号

22

講座名

親子で楽しむベビーダンス♪

日時

10/2 10/16 10/30 11/13 11/27 12/4 12/18 1/8

1/22 2/5(火)10:45~11:45(※2/5のみリハーサル室)

場所

豊明市文化会館 練習室2

回数

10回

定員

15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「ベビーダンス」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。

【対象の方】

首の座ったおおよそ2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。)

回数	講座の内容
1	①ストレッチング②ふれあい遊び③ベビーダンスステップ④クールダウンストレッチング
2	ブルースステップ
3	ワルツステップ
4	サンバブルース
5	①④は毎回同じ
6	②③は回に応じて内容が変わります。
7	ワルツステップ
8	サンバブルース
9	ブルースステップ
10	ワルツステップ
	サンバブルース

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

とよあけ市民大学「ひまわり」講師
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

受講料

7,000円

教材費

500円(資料・設備費)

持ち物

使い慣れた抱っこひも、
体温計、飲み物
タオル、着替え(必要なら)
赤ちゃんのケアグッズ