

講座番号

28

講座名

親子のびのびリズム体操（よちよち～3歳）

日時

10/1 10/29 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21
2/4 2/18 3/4(火) 10:00～11:00

場所

豊明市福祉体育館 柔道場

回数

10回

定員

10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】

あんよのしっかりできる1才～3才の

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

8,000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）
お子さんのケアグッズ