

講座番号
30

講座名

親子のびのびリズム体操（年中～年長）

日時 10/12 11/9 12/14 1/11 2/8 3/8（土）
9:30～10:30

定員

10組

講師名

上野規子

場所 カラット 多目的室 北館4階

回数 6回

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ドダンス協会
認定インストラクター
愛知県子育てネットワーク
市民大学ひまわり講師

受講料 4,800 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)